

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomikoulutus

Toiminnalliset menetelmät

2017

Akseli Kiertokari & Aku Lehtonen

JATKOTARJOTIN 16-29 – VUOTIAILLE MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEOMAISILLE

– Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset -
FinFami ry:n ja FinFami – Salon seudun
mielenterveysomaiset ry:n kumppanuushanke
Moip! -projekti

Akseli Kiertokari & Aku Lehtonen

JATKOTARJOTIN 16-29 –VUOTIAILLE MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEOMAISILLE

-Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry:n ja FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry:n kumppanuushanke Moip! -projekti

Kehittämistyömme toimeksiantona oli kehittää jatkotarjotin Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry:n Moip! -projektin 16-29 –vuotiaiden mielenterveys- ja/tai päihdeomaisten käyttöön ryhmäprosessin loppupuoliskolle sekä ryhmän päättymisen jälkeiselle ajalle. Moip! -projekti on V-S Finfami ry:n sekä FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry:n kumppanuushanke vuosille 2016-2018. Jatkotarjotin sisältää erilaisia menetelmiä nuorten tueksi Moip!-n jälkeiselle ajalle, jotta he eivät jäisi tyhjän päälle jätettyään ryhmän. Menetelmien tarkoituksena on tukea nuorten osallisuutta, vertaistukea sekä yhteisöllisyyttä, jotka ovat projektin tärkeimpiä tavoitteita.

Tarjottimen sisältö määräytyi oman tiedonhakumme lisäksi ammattilaisten sekä ryhmäläisten haastatteluista saaduilla ajatuksilla. Tiedonkeruumenetelmänämme toimivat teemahaastattelut, jotka keskustelunomaisen luonteensa vuoksi muistuttivat kuitenkin enemmän dialogisia kehittämiskeskusteluja. Haastattelimme sekä projektityöntekijöitä että yhdistyksen puolella työskentelevää henkilöä ja nuoria sekä ensimmäisestä että toisesta Moip! -ryhmästä. Kehittämistyöprosessin aikana keräsimme jatkuvasti suullista palautetta tuotoksemme sisällöstä.

Tuotoksestamme muodostui työntekijöiden idean seurauksena videomuotoinen. Se on tehty PowerPoint -esityksenä ja se sisältää sekä videoita itsestämme että ryhmäläisistä ja tekstiä. Sisältö koostuu vapaaehtoistoiminnan muodoista ja muista samankaltaisista palveluista Turun seudulla sekä monipuolisesti erilaisista kohderyhmälle sopivista menetelmistä. Videot on kuvattu selfie-tyyliin, sillä koimme sen miellyttävyyden ja nykyaikaisuuden tavoittavan parhaiten nuoria. Tarjottimesta on tehty kaksi versiota: toinen sisältää nuorista kuvatut videot ja toisessa niitä ei ole. Tämä johtui ainoastaan siitä, ettei meillä ollut kuvattavien lupaa jakaa heistä kuvattuja videoita julkisesti. Tarjottimelle on laadittu käyttöohjeet, joiden avulla nuoret voivat halutessaan täydentää tarjotinta omilla menetelmillään.

ASIASANAT:

[Avainsanat]mielenterveys- ja päihdeomainen, jatkotarjotin, vertaistuki, osallisuus, yhteisöllisyys, dialogisuus, stigma

Akseli Kiertokari & Aku Lehtonen

FOLLOW-UP METHOD TRAY FOR 16-29 –YEAR-OLD IMMEDIATE FAMILY OF PEOPLE WITH MENTAL DISORDERS OR SUBSTANCE ABUSE

– Moip! - a collaborative project of Finland Proper and Salo area organisations for immediate family

The assignment for our work was to develop a follow-up method tray for the 16-29-year old immediate family of people with mental disorders or substance abuse in Moip!-project of Finland Proper and Salo area organisations for immediate family. The method tray is for the ending half of the group process and will be used even after the group process has ended. Moip!-project is a collaborative project of Finland Proper and Salo area organisations for immediate family. Moip! runs from 2016 to 2018. Follow-up method tray includes different methods for the young adults for the time after Moip!, so that they don't feel like they've been left on top of nothing when the group process ends. The meaning of the tray is to support participation, peer support and sense of community. They are also the most important goals of the project.

The content of the tray was determined by our own search of information, but also by interviewing professionals and by interviewing the group members. Our methods of information gathering were theme interviews which reminded more of dialogic development discussion because of their dialogic features. We interviewed both project workers and a person working in the organisation and the young adults from the first and the second Moip!-groups. We gathered oral feedback during the whole process.

We decided to make the tray in a video format after the idea came up from the interview with the project workers. The tray has been made in a PowerPoint slideshow and it includes videos of ourselves and from the Moip!-group members. It also includes written down information. The content includes different forms of volunteer work and same kind of services in Turku area. It also includes many methods that are fit for target group. Videos have been filmed in a selfie-style because we experienced it more comfortable and modern so it will better reach the young adults. There are two versions of the method tray: first one includes the videos filmed of the group members and the other doesn't. This is because we do not have the permission of the group members to share the videos of them in public. We have also made manual for the method tray that includes instructions how to complement the tray with their own methods.

KEYWORDS:

immediate family of people with mental disorders or substance abuse, follow-up method tray, peer support, participation, sense of community, dialogue, stigma

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	7
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Kehittämistyön tarve	8
2.2 Toimeksiantajan kuvaus	8
2.3 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä	9
3 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEOMAISET	12
3.1 Mielenterveys- ja päihdeomaisen asema	12
3.2 Mielenterveys- ja päihdeongelmat Suomessa sekä omaisen näkökulma	15
3.3 Stigma eli leimautuminen	18
4 ASIAKKAAN TUKEMINEN	22
4.1 Mielenterveysomaisten vertaistuki	22
4.2 Mielenterveysomaisten osallisuuden tukeminen	24
4.3 Mielenterveysomaisten syrjäytyminen ja sen ehkäisy	26
5 KEHITTÄMISTYÖN ETENEMINEN	28
5.1 Kehittämistyön menetelmät	28
5.2 Kehittämistyön vaiheet	29
5.3 Opinnäytetyöprosessin ja oppimisen arviointi	34
5.4 Dokumentointi, aineiston käsittely ja sen hyödyntäminen	36
6 TUOTOKSEN ESITTELY	39
6.1 Tuotoksen sisältö	39
6.2 Hyödynnettävyys ja sovellettavuus	52
6.3 Eettisyys	53
6.4 Johtopäätökset ja kehittämishaasteet	54
6.5 Ammatillinen kasvu	56
7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI	58
LÄHTEET	61

LIITTEET

KUVAT TUOTOKSESTA

Kuva 1. Käyttöohjeet osa 1	1
Kuva 2. Käyttöohjeet osa 2	2
Kuva 3. Kansilehti	3
Kuva 4. Sisällysluettelo	4
Kuva 5. Ryhmän päätyminen	5
Kuva 6. Vapaaehtoistyö yhdistyksessä	6
Kuva 7. Vapaaehtoistyö muualla	7
Kuva 8. Yksin tai yhdessä osa 1	8
Kuva 9. Yksin tai yhdessä osa 2.	9
Kuva 10. Yksin tai yhdessä osa 3	10
Kuva 11. Internet ja sosiaalinen media	11
Kuva 12. Miten puhua asioista?	12
Kuva 13. Auta meitä – tarjottimen täydennys	13
Kuva 14. Mistä muualta tukea?	14

HAASTATTELUIHIN LIITTYVÄT KUVAT

Kuva 15. Teemahaastattelulomake	1
Kuva 16. Infokirje	2

PROSESSIKUVAUS

Taulukko 1. Prosessikuvaus	1
----------------------------	---

1 JOHDANTO

Mielenterveys- ja päihdeasioista puhuminen on edelleen Suomessa vaikeaa. Näihin asioihin liittyviä ongelmia ja niistä kärsiviä on paljon, mutta yhtä lailla on heidän omaisiaankin. Omaisen näkökulma helposti unohdetaan, vaikka heidän tilanteensa voi olla yhtä hälyttävä kuin itse sairastuneenkin. Omaiskokemuksia on tutkittu melko vähän, sillä suurin osa tutkimustiedosta keskittyy ainoastaan mielenterveys- tai päihdeongelmista kärsiviin. Järjestömaailmassa on kuitenkin lähdetty monipuolisen toiminnan avulla tukemaan myös omaisten arkea. Monen omaisen arjessa jaksaminen on vaakalaudalla.

Toimeksiantomme oli koota jatkotarjotin Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry:n (jatkossa V-S FinFami) Moip! -projektin (2016-2018) nuorten käyttöön. Projekti on tarkoitettu 16-29 -vuotiaille mielenterveys- ja/tai päihdeomaisille. Projektissa on ollut jo käytössä toimintatarjotin, joka tarjoaa erilaisia menetelmiä nuorten ryhmäprosessin tueksi. Oma tarjottimemme keskittyy ryhmäprosessin loppupuolelle ja sen jälkeiselle ajalle. Tuotoksemme on PowerPoint -esitys pdf-muodossa ja sen sisältöön ovat vaikuttaneet meidän lisäksi sekä työntekijät että nuoret itse. Tuotos sisältää sekä videoita että tekstiä.

Kehittämistyön raporttiosuus alkaa lähtökohdista eli työn tarpeesta, toimeksiantajan kuvauksesta sekä kehittämistyön tehtävästä ja tavoitteesta. Lähtökohtien jälkeen käsittelemme yleisesti mielenterveys- ja päihdeongelmia Suomessa sekä omaisten asemaa. Käsittelemme tietoperustassamme myös näihin asioihin liittyvää stigmaa eli leimautumista, sillä tutkimusten mukaan mielenterveysongelmat ovat leimaavampia kuin fyysiset sairaudet. Näitä aiheita havainnollistaaksemme olemme kuvanneet erään nuoren omaisen tarinan.

Kerromme myös mielenterveysomaisten vertaistuesta, osallisuudesta ja sen edistämisestä sekä syrjäytymisestä ja sen ehkäisystä, sillä nämä teemat ovat vahvasti esillä koko Moip! -projektissa. Näiden asioiden huomioiminen omaisen elämässä on erittäin tärkeä asia arjessa jaksamisen kannalta. Sen jälkeen kerromme kehittämistyön menetelmistä ja vaiheista sekä esittelemme tuotoksemme sisällön. Lopuksi pohdimme kehittämistyön tuotoksen hyödynnettävyyttä ja sovellettavuutta, eettisyyttä, jatkokehittämisideoita sekä ammatillista kasvuamme. Viimeisessä kappaleessa arvioimme kehittämistyömme onnistuneisuutta.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämistyön tarve

Tarve kehittämistyölle nousi V-S FinFamiltä, jonka alainen projekti Moip! on. Moip! -projekti on 16-29 –vuotiaille nuorille mielenterveys- ja päihdeomaisille vertaistukea ja toimintaa tarjoava projekti. Moip! -projektiin oli aiemmin toteutettu kehittämistyönä toimintatarjotin, joka sisälsi vaihtoehtoja projektin aikaiseen toimintaan. Yhdistykseltä nousikin tarve uudelle kehittämistyölle, joka antaisi projektiryhmässä olleille vaihtoehtoja jatkaa toimintaa ja prosessiaan jo ryhmän päätösvaiheessa sekä ryhmän päätyttyä. Vaikka ryhmätoiminta päättyy, ei omaisprosessi pääty. Kehittämistyömme tuotos sijoittuukin sekä ensimmäisen projektiryhmän päättymisajankohtaan että toisen ryhmän viimeisille kuukausille.

Moip! -projektin tavoite ei pääty pelkkään ryhmätoimintaan. Moip!:n tarkoituksena on myös ryhmän jälkeen kannustaa ryhmän käyneitä löytämään jatkossakin voimavaroja omasta omaiskokemuksestaan. V-S FinFami pyrkii yhdistyksenä lieventämään mielenterveys- ja päihdeongelmiin liittyvää stigmaa. Kehittämistyön kautta tämäkin tavoite olisi helpommin saavutettavissa. Kehittämistyön tuotos antaa ryhmäläisille konkreettisia vaihtoehtoja ryhmän päättymisen jälkeiselle ajalle, jotta ryhmän käynyt nuori ei kokisi jääneensä tyhjän päälle ryhmän päätyttyä. Tämä ehkäisee myös nuoren mahdollista syrjäytymisriskiä.

2.2 Toimeksiantajan kuvaus

Moip! -projekti on V-S FinFamin ja FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry:n alla vuosille 2016-2018 sijoittuva projekti, joka tarjoaa ryhmätoimintaa ja vertaistukea nuorille, joiden läheisillä on mielenterveys- ja/tai päihdeongelmia. "Moip" tulee sanoista "Mun omaiskokemuksesta inhimilliseksi pääomaksi". Projektin tavoitteena on luoda mielekkäitä oppimis- ja elämäkokemuksia näille nuorille aikuisille, joilla on huoli läheisestään. Tarkoituksena on kääntää prosessi yhdessä arjen voimavaraksi. Rahoittajana projektille toimii Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA, jota edelsi raha-automaattiyhdistys RAY. (V-S FinFami 2016). Moip! -olohuoneet ovat auki koko kesän Salossa ja Turussa aina tiistaisin. Projektin tavoitteena on, että nuoret

aikuiset mielenterveysomaiset luovat yhdessä elämäkokemuksesta oppimista, kehittävät vertaistuellisia toimintatapoja, jotka samalla kehittävät projektilaisten yhteisöllisyyttä ja osallisuutta.

Moip!-ssa tärkeitä sanoja ovat osallisuus, toiminta ja vertaistuki. Moip!-ssa nuoret järjestävätkin itselleen mielekästä tekemistä kaikkea aina kirjallisuuspiiriin ja vaelluksen väliltä. Samalla tilaisuuden tullen voi jakaa omia ajatuksia ja kokemuksia kaverin kanssa, ihan sen verran, miltä hyvältä tuntuu. Oleellista on se, että projektilaiset pääsevät itse suunnittelemaan toimintaa, jotta se on heille mielekästä. Tärkeää on myös molemminpuolinen luottamus. Ryhmät kestävät noin 9 kuukautta. (V-S FinFami 2016.) Moip! -projektin kohderyhmä on Turun ja Salon seudun 16-29 -vuotiaat, joita mietityttävät läheisen mielenterveys ja/tai päihteiden käyttö. Projektiin pääsee mukaan ottamalla projektityöntekijöihin yhteyttä haluamallaan tavalla, esimerkiksi Whatsappissa, sosiaalisessa mediassa, sähköpostilla tai käymällä paikan päällä. (Moip!-esite 2016.)

Moip! -projektin yhteistyökumppaneina toimivat FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry, Turun seudun mielenterveyspalveluyhdistys ry TSEMPPI, FinFami Etelä-Pohjanmaa ry, Turun kaupunkilähetys ry / TUAS-hanke, FinFami Uusimaa ry, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, KOTA – Lasten ja nuorten hyvinvointi ry, Turku Ohjaamo –hanke, Turun ammattikorkeakoulu Oy, Salon lukio, Salon kaupungin terveystoimi, Salon seudun koulutuskuntayhtymä sekä Salon nuorisopalvelut, Salon kaupunki. (Avustushakemus 28.09.2016.) Yhteistyökumppaneilla on suuri merkitys Moip! -projektin kannalta esimerkiksi erilaisten tapahtumien järjestämisessä, asiantuntijaosaamisen vaihtamisessa, asiakkaiden ohjauksessa sekä taloudellisessa yhteistyössä ja tilojen käyttämisessä korvauksetta.

2.3 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä

Kehittämistyömme tehtävänä on tehdä jatkotarjotin Moip! -projektiin. Jatkotarjotin koostuu eri vaihtoehtoista, joista projektissa mukana olleet nuoret voivat valita itselleen sopivimmat keinot oman omaisprosessinsa käsittelemiseen ja jatkamiseen sekä ryhmän aikana että ryhmän päätyttyä. Tarjottimesta voi konkreettisesti löytää tekemistä ryhmäkerroille ja vapaa-ajalle. Tarjotin tehdään PowerPoint-esitykseksi pdf-muotoon ja se sisältää sekä videoita että tekstiä. Moip! -projektissa on ollut jo noin vuoden ajan käytössä toimintatarjotin, joka tarjoaa nuorille erilaisia toiminnallisia menetelmiä

ryhmäprosessin ajaksi. Meidän tuotoksemme, jatkotarjotin, antaa nuorille vaihtoehtoja aivan ryhmäprosessin loppupuolelle sekä ajalle ryhmän päätyttyä, jotta he eivät jäisi aivan tyhjän päälle. ”Jatkotarjotin” –nimitys on siis syntynyt siitä, että tarjottimemme on jatkoa meidän tarjotinta edeltäneelle toimintatarjottimelle, jonka kaksi jo valmistunutta sosionomia projektiin toteuttivat.

Kehittämistyömme tavoitteena on antaa nuorille mahdollisuuksia toteuttaa itseään ryhmän jälkeen ja antaa heille vaihtoehtoja jatkaa projektissa tai tuoda omaa tarinaansa ja kokemuksiaan esiin muuta kautta. Tavoitteena on myös ehkäistä nuorten syrjäytymistä, lievittää mielenterveys- ja päihdeongelmiin liittyvää stigmaa, tukea osallisuutta, antaa nuorille vertaistukea ja lisätä yhteisöllisyyttä. Jatkotarjottimen sisältö määräytyy projektin työntekijöitä ja ammattilaisia haastatteleamalla, jonka jälkeen käymme ryhmäläisten kanssa dialogista kehittämiskeskustelua. Tarjotin on suunnattu projektilaisille, suurelle yleisölle sekä ammattilaisille, keskittyen kuitenkin projektin kohderyhmään. Toteutamme tämän siten, että teemme tarjottimen työntekijöille käytettäväksi ryhmän kanssa ja siihen käyttöohjeet sekä julkisesti jaettavissa olevan version tarjottimesta, joka jaetaan myös ryhmäläisille.

Tarjottimen tehtävä on ensisijaisesti tarjota Moip! -projektiin osallistuneille nuorille vaihtoehtoja jatkaa oman tilanteensa käsittelyä ja keinoja jaksaa arjessa projektiryhmän päätyttyä. Tarjotin otetaan käyttöön kuitenkin jo ryhmän aikana ja sieltä löytyvät aiheet ovat kaikki sovellettavia myös ryhmäkerroille. Tarjotinta on pystyttävä hyödyntämään sekä ryhmäkerroilla että vapaa-ajalla. Ryhmäläisille jää tarjottimesta kopio, joka on myös julkiseen jakoon tarkoitettu. Ryhmäläiset voivat täten ryhmän päättymisen jälkeen palata tarjottimelle ja löytää itselleen tekemistä tai keinoja jatkaa omaa prosessiaan mielenterveys- ja/tai päihdeomaisena. Tarjotin sisältää esimerkiksi vapaaehtoistyömahdollisuuksia ja omia keinoja helpottaa oloa. Tarjottimen toissijaisena tarkoituksena on antaa suurelle yleisölle ja ammattilaisille näkemys siitä, mitkä asiat ovat auttaneet projektissa olleita, mitä vaihtoehtoja on projektille tai projektin jälkeen, ja ylipäätään tuoda tietoa yhdistyksestä ja projektista. Tämä tuo haastetta aiheiden ja kehittämistyön rajaamiseen. Tällä tarjottimella olisi tarkoitus myös samalla viedä tietoa eteenpäin kyseisestä projektista. Toivomme, että saamme mahdollisesti ensi vuoden syksyllä nuorille oman tapahtuman, jossa kehittämistyömme tuotosta voitaisiin käytännössä kokeilla ja arvioida.

Kehittämistyömme tuotos on tärkeä projektilaisille, sillä se tarjoaa käytännön tapoja oman prosessinsa jatkamiselle ja tarinansa kertomiselle ryhmän päätyttyä. Se tarjoaa

heille tietoa ja tapoja vaikuttaa projektissa ja projektin ulkopuolella. Mallia voitaisiin soveltaa myös tulevissa ryhmissä ja jokainen ryhmä voisi halutessaan muokata jatkotarjottimen sisältöä kokemustensa mukaan. Projektiryhmiä tulee ensimmäisen ryhmän jälkeen olemaan todennäköisesti kolme kappaletta. Jatkotarjottimen on tarkoitus myös olla hyödynnettävissä projektin päättymisen jälkeen, mikä tapahtuu vuonna 2018. Alustavasti tarjottimen on tarkoitus olla julkinen kaikille, jotta sitä voidaan hyödyntää myös projektin näkyvyyden lisäämisessä. Tämä tapahtuu tarjoamalla esimerkkejä ryhmäläisten kokemuksista ja yleisistä toimintamahdollisuuksista samankaltaisissa tilanteissa. Toivomme, että pystymme hälventämään psyykkisten sairauksien aiheuttamaa leimautumista eli stigmaa kehittämistyömme avulla tuomalla projektia ja sen aiheita näkyviin.

3 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEOMAISET

3.1 Mielenterveys- ja päihdeomaisen asema

Mielenterveysomainen on henkilö, jonka läheisellä on psyykkinen sairaus tai jolla on huoli läheisen psyykkisestä oireilusta. Mielenterveysomaiset kokevat, että heidät sivuutetaan terveyspalveluissa. Heidän sairastumistaan voitaisiin kuitenkin ennaltaehkäistä. Päihde- ja mielenterveysomaiset ovat tutkimusten mukaan erittäin kuormittuneita ja kuuluvat masennukseen sairastuvien riskiryhmään. (Turun Sanomat 06.05.2015.) Sairastunut läheinen voi olla oma lapsi, puoliso, ystävä, vanhempi, sukulainen tai kuka tahansa. Henkilö on mielenterveys- tai päihdeomainen, mikäli hänellä on huoli läheisen mielenterveydestä ja/tai päihteidenkäytöstä.

Arvioilta jopa 400 000 suomalaista hoivaa ja huolehtii läheisestään, joka kärsii mielenterveysongelmista. Kuitenkin vain noin 3% heistä saa omaishoidontukea. Raskas elämäntilanne voi vaikuttaa hyvinkin vahvasti sairastuneen läheisen hyvinvointiin ja lähes puolet omaisista on vaarassa sairastua itse masennukseen. Omaisten jaksamista tukevia palveluja puuttuu, sillä esimerkiksi ilman tukipalveluita omaishoitajat eivät ole oikeutettuja vapaapäiviin. (FinFami 2017.)

Esimerkkinä siitä, kuinka raskas omaisen tilanne voi olla, on tarina 14-vuotiaan Marjosta ja hänen vanhemmistaan, kun Marjo sairastui skitsofreniaan. Marjo sairastui 14-vuotiaana skitsofreniaan. Hän muuttui eloisasta ja suloisesta tytöstä sulkeutuneeksi ja itkuseksi. Hän vetäytyi omiin oloihinsa. Tuli lopulta niin ahdistuneeksi, ettei osannut ollenkaan puhua. Hän saattoi hölkätä pururadalla osaamatta lopettaa, hän ei uskaltanut astua kynnyksen yli, hänen vanhempansa eivät pystyneet nukkumaan öisin. Marjo tuli makuuhuoneeseen ja pyysi, että puristakaa häntä lujasti. Hänellä on niin paha olo sisällä. Lopulta hän vain konttasi lattialla edestakaisin polvet vereslihalla. Ulisi ja ulvoi kuin eläin. Marjo karkasi sairaalasta useita kertoja. Vanhemmat joutuivat etsimään häntä illat ja yöt pohtien, olisiko Marjo tappanut itsensä vai ei. Marjolla oli itsemurha mielessä koko ajan. Perhe eli pelossa. Vanhemmat kokivat, ettei sairastumista voinut tajuta. He syyttivät itseään ja toinen toisiaan. He kertoivat mennyttä elämää pystymättä lainkaan ajattelemaan tulevaisuutta. He luulivat, ettei kenelläkään muulla voinut olla niin kauheaa. Ei ollut ketään ihmistä, jonka kanssa olisi voinut ajatellakaan tuskan jakamista. Hätä oli totaalinen. (Omaiset mielenterveystyön tukena 2009, 13–15.)

Mielen vankila –kirjassa omaiset kertovat omista kokemuksistaan sekä oman lapsen, nuoren tai aikuisen läheisen sairastuessa ja millaista elämä oli niissä tilanteissa. Osa vanhemmista joutui jäämään kotiin hoitamaan lastaan ja osa koki ammattilaisten epäonnistuneen hoidossa. Joissain tilanteissa oireet on liitetty johonkin muuhun. Levottomuus ja keskittymiskyvyn puute liitettiin ADHD:seen mieluummin kuin ahdistuneisuushäiriöön. Omaiset aluksi kokevat hoidosta saatavat tiedot lohduttaviksi, mutta myöhemmin vasta he ymmärtävät sairauden seuraukset läheisen puheessa tai toiminnassa. Lapsiomaiset ja omaiset, joiden lapsi on sairastunut, kokee usein syyllisyyttä läheisen sairastumisesta. Joissain tapauksissa omaisen omat ihmissuhteet ovat jääneet toissijaiseksi tai katkenneet toisen osapuolen ymmärtämättömyydestä mielenterveysongelmia kohtaan. Joskus lapsi joutuu huolehtimaan vanhemmastaan, hakemaan tämän pois esimerkiksi kapakasta ja jäämään pois kaveriensa tapaamisesta, jotta olisi valmis auttamaan vanhempaansa kun soitto tulee. (Lahti 2012, 17, 33-34, 73).

Mielen vankila -kirjassa kerrotaan, miten monilla omaisilla oli kokemuksia siitä, että välillä saa apua ja välillä ei, vaikka tilanne oli hyvin samankaltainen eri kerroilla. Hoitohenkilökunnan asennoituminen ja taito on koettu ratkaisevaksi. Potilaan omaisella ei ole ikään kuin valtuutusta kyseenalaistaa hoitometodeja. (Lahti 2012, 112). Julkisella sektorilla hoitoon pääseminen voi olla hyvinkin hidasta ja omaisen asemassa se voi olla entistä haastavampaa. Yksityiset palveluntarjoajat ovat usein liian kalliita ihmiselle, jonka toimintakyky heikentyy joko oman tai omaisen terveydentilan vuoksi. Tämän vuoksi Moip!-projektin kaltaista matalan kynnyksen vertaistukitoimintaa tarvitaan, sillä se voi olla ainoa nopeasti saatavilla oleva ilmainen apukeino mielenterveys- tai päihdeomaisen hätään.

Omaista voi pelottaa mennä kuuntelemaan tutkimusten tuloksia, mutta kokeet ja tutkimukset myös helpottavat omaisen taakkaa. Tiedon hankkiminen tuntuukin vakuuttavalta. Perhekohtaisesti usein valitaankin, että meneekö läheinen yksin vai jonkun toisen tukemana kuuntelemaan tuloksia. Tuki on tarpeen tällaisessa tilanteessa, mutta jotkut haluavat olla yksin tulosten saamishetkellä. Omaiset tarvitsevatkin tietoa sairaudesta, hoidosta, sairauden ennusteista sekä siitä, mitä omaisena oleminen on. Monet omaiset ovatkin vasta ensimmäistä kertaa tekemisissä mielenterveyden häiriöiden kanssa. Omaiset eivät usein tiedä mitä voi tai saa kysyä ammattihenkilöstöltä, eivätkä he tunne mielenterveyslakia tai erilaisia sairauteen tai hoitoon liittyviä termejä. Omaisen on vaikea ymmärtää, miten esimerkiksi hänen kauniista nuorestaan on sairaalassa tullut sekava nuori. Omaisen ja ammattihenkilön tapaamisessa pitääkin olla

aikaa kuulla ja kuunnella sekä ammattilaisen tulee olla valmis selittämään asiat useampaan kertaan, jotta molemminpuolinen ymmärrys saavutetaan. (Lahti 2012, 111-113).

Yhä edelleen ihmisen psyykkinen sairastuminen järkyttää hänen lähipiiriään, ja tuen ja tiedon tarve varsinkin sairauden alkuvaiheessa on suuri. Omaisyhdistykset ovat kehittäneet monenlaisia keinoja omaisten ja perheiden tukemiseksi, ja kehitystyö jatkuu edelleen. Myös virallinen hoitojärjestelmä ottaa nykyisin sairastuneen omaiset huomioon ainakin paremmin kuin ennen. Kansalaisjärjestöjen tärkeä tehtävä on tuoda kentän tarpeet päättäjien tietoon ja pyrkiä vaikuttamaan psykiatrisen hoidon ja kuntoutuksen resursseihin. Toinen tärkeä tehtävä on edistää mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien tasa-arvoa terveys- ja sosiaalipalveluissa. Kolmas tehtävä on pyrkiä hälventämään niitä ennakkoluuloja ja kielteisiä asenteita, joita psyykkisiin sairauksiin vieläkin yhdistetään. Varsinais-Suomen FinFamin tarkoituksena on edistää mielenterveyspotilaiden omaisten hyvinvointia ja kehittää mielenterveystyötä. (Omaiset mielenterveystyön tukena 2009, 65, 114–115.)

Mielenterveysjärjestöt eli Suomen Mielenterveysseura, Mielenterveyden keskusliitto ja FinFami toimivat omilla asiantuntemusalueillaan valtakunnallisesti. FinFami edistää mielenterveysongelmia kokeneiden omaisten ja perheiden hyvinvointia tarjoamalla neuvontaa, ohjausta ja ammatillisesti ohjattua vertaistoimintaa. Aikuisten mielenterveystyön kenttä käsittää laajan, mutta samalla hajanaisen joukon erikoissairaanhoidon, perusterveydenhuollon ja sosiaalihuollon, yksityisen sektorin ja kolmannen sektorin tuottamia lakisääteisiä palveluja sekä matalan kynnyksen palveluja. Mielenterveysongelmasta kärsivän asiakkaan ja hänen omaistensa elämäntilanne voi olla hyvin vaikea ja palvelujen tarve moninainen. Tällöin muutoksen aikaansaaminen edellyttää paitsi henkilökohtaisen palvelutarpeen arviointia, pitkäkestoista sosiaalisen toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistamista sekä neuvontaa ja ohjausta, myös palveluohjausta. Sosiaalihuoltolain (1301/2014, 16 §) määrittelemä sosiaaliohjaus sosiaalipalveluna, jonka tavoitteena on yksilöiden ja perheiden hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen elämänhallintaa ja toimintakykyä vahvistamalla, vastaa mielenterveysasiakkaiden ja heidän omaistensa psykososiaalisiin ongelmiin. (Helminen 2016, 131–132.)

Mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsivillä on usein myös omaisia, jotka voivat olla huolissaan sairastuneesta. Joissain tilanteissa omaisen sairaus vaatii omaiselta kaiken ajan ja huomion. Omaisten kokemusmaailmaa ei voi kuvata ilman potilasta. Omaisten

maailma saattaa olla useinkin potilaan säätämää. Omien kokemusten kertominen avaa kipeitä muistoja, mutta tuo pintaan myös myönteisiä elämänjaksoja. Omainen voi havahtua siihen, miten oma elämä on mennyt huolehtimisessa. Samalla voi avautua aika miettiä omaa elämää. (Lahti 2012, 111.)

Omaisilla tulisi olla mahdollisuus olla mukana psykoosiin sairastuneen kokonaiskuntoutuksessa yhteistyössä hoitopaikan ja sosiaalisten palveluiden tarjoajien kanssa. Psykoosisairauteen kuuluu kuitenkin myös se, että aina sairastunut ei halua muita ihmisiä lähelleen sairastuttuaan, vaan hän eristäytyy entisistä ihmissuhteistaan. Myös läheisillä voi olla vaikeuksia suhtautua sairastuneeseen samalla tavalla kuin ennen sairastumista. Joskus omainen tekee sairastuneen puolesta asioita, joita tämä voi hyvin itsekin tehdä. Se voi olla yhtä haitallista sairastuneen kannalta kuin huomiotta jättäminenkin. Sairastuminen aiheuttaakin usein samantyyppisiä tunteita sekä sairastuneessa että omaisissa: pettymystä, syyllisyyttä, surua, huolta, vihaa ja väsymystä. Jokaisen perheenjäsenen sopeutumisprosessi on yksilöllinen. (Mielenterveystalo 2017.)

3.2 Mielenterveys- ja päihdeongelmat Suomessa sekä omaisen näkökulma

Yleisimpiä mielenterveydenhäiriöitä ovat persoonallisuushäiriöt, masennus ja ahdistuneisuushäiriöt. Persoonallisuushäiriötä sairastaa lähes 13% väestöstä, masennusta noin 9% ja ahdistuneisuushäiriöitä noin 1-4%. Tämän lisäksi on muitakin häiriöitä, kuten kaksisuuntainen mielialahäiriö, skitsofrenia sekä syömishäiriöt. (Mielenterveyden keskusliitto 2016.)

Masennus on pitkäkestoinen tauti, masentunut ei välttämättä osaa nauttia asioista, ei tunne mielenkiintoa asioihin eikä jaksa ponnistella asioiden eteen. Ajatuksiin voi tulla kuolemaan ja itsetuhoisuuteen liittyviä asioita. Masentunut voi syyttää itseään, voi kärsiä unettomuudesta, liikanukkumista, ärtyneisyyttä tai keskittymiskyvyn vaikeutta. Ruoka ei välttämättä maistu tai masentunut saattaa syödä suruunsa. Masennus luokitellaan lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan tyyppiin. (Lahti 2012, 121-122.) Mielen vankila – kirjassa esimerkiksi masennukseen sairastuneen vanhemmat ovat kokeneet avun saannin vaikeaksi. Arki on ollut vaikeaa ja aikuistunut lapsikin saattaa olla edelleen täysin riippuvainen vanhemmistaan toimintakyvyn ollessa alhaalla. Vanhemmat ovat myös pohtineet omaa osallisuuttaan sairauteen ja syyttäneet itseään lapsen sairaudesta. On mainittu, että vanhemmat ovat hyvää tarkoittavia, mutta kärsivät myös tilanteista. Pitkään

jatkuneet tilanteet vievät voimat ja vanhemmat ovat jopa alistuneet omaisen sairauden alle, siten että oma elämä jää varjoon. (Lahti 2012, 19-20.)

Kaksisuuntainen mielialahäiriö ilmenee pahimmillaan kahden äärijakson välisenä vaihteluna. Sairastunut käyttäytyy poikkeavan kiihtyneesti ja vauhdikkaasti tai välillä vaipuu syvään, epätodelliseen masennukseen ja epätoivoon. Kaikilla ei kuitenkaan välttämättä ole maniakausia tai ovat lieviä, hypomaanisia kausia. Useilla sairastuneilla on kuitenkin ahdistuneisuutta, paniikinomaista käyttäytymistä ja itsetuhoisuuttakin. Maniassa sairastunut on kiihtynyt tai huolettoman leppoisa, ylikuottavainen ja saattaa tehdä rohkeita päätöksiä. Toinen ääripää on masennusjakso, joka vie sairastuneen voimattomuuteen ja avuttomuuteen. Tällöin sairastuneen itsetunto laskee. (Lahti 2012, 122). Mielen vankila –kirjassa omainen kertoo, miten on hoitanut kotona kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä kärsinyttä miestänsä. Arkeen on kuulunut myös miehen itsetuhoisuutta ja psykoottisuutta. Välillä apua oli hidas saada ja tilanteet kotonakin olivat hyvin haastavia. Kuitenkin omainen kertoi, että kun hoito saatiin kohdilleen, on kotona pystynyt toimimaan hyvin. Omainen kertoi aluksi kieltäytyneen kaikesta avusta, kunnes myöhemmin totesi, ettei pärjää enää sairastuneen omaisen kanssa ilman apua. (Lahti 2012, 63.) Samankaltaisia kokemuksia nousee esille samasta kirjasta toisten omaisten kokemuksista.

Ahdistunut ihminen on pelokas ja huolehtii asioista. Odottaa levottomana ja pelkää mitä voi tapahtua. Ahdistunut ihminen väsyy jatkuvasta ahdistumisesta ja jännittämisestä. Ahdistuneisuuteen liittyy myös mahdollisesti somaattisia sairauksia. Ahdistunut ihminen voi esimerkiksi pelätä aiheuttavansa huolia muille, jännittää sosiaalisia tilanteita ja saattaa olla ärtyisä tai kokea merkittäviä syyllisyydentunteita. (Lahti 2012, 122).

Skitsofrenia eli jakomielitauti on yleensä nuorella aikuisiällä alkava vakava psykiatrinen sairaus. Se on yleisin psykooseiksi luokitelluista sairauksista. Skitsofrenialle ominaista ovat erilaiset harhaluulot ja aistiharhat sekä usein myös tunneilmaisujen poikkeavuus tai latistuminen. Skitsofrenian oireet vaihtelevat suuresti, mutta oireita ovat esimerkiksi aistiharhat, harhaluulot, äänien kuuleminen ja yksinään puhuminen. Ajatustoiminnan häiriöt voivat johtaa käyttäytymisen ongelmiin. Osalla skitsofreniaa sairastavista esiintyy tahdottomuutta ja motivaation puutetta ja joillain kyvyttömyyttä tuntea nautintoa. Skitsofreniaa sairastavilla voi olla myös keskushermoston toiminnan häiriöitä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi keskittymisvaikeudet, lyhytkestaisen muistin sekä tiedon vastaanottamisen ja tiedon käsittelyn heikentyminen. Perinnölliset tekijät lisäävät alttiutta sairastua skitsofreniaan. (Huttunen 2015). Mielen vankila –kirjassa omaisten

kertomusten perusteella voidaan todeta, että esimerkiksi usein skitsofreenikoilla on esiintynyt itsetuhoisuutta. Joskus sairastunut on yrittänyt itsemurhaa ja omaiset ovat kokeneet tämän heidän syykseen, koska eivät olleet paikalla estämässä. Joissain tapauksissa omaisen oma terveys on pettänyt raskaan arjen takia. Arki on raskasta ilman itsetuhoisuuttakin ja tilanteisiin voi olla hidasta löytää oikeanlaista apua. (Lahti 2012, 55-56.)

Nuorten tunneperäisiä ongelmia kutsutaan usein sisäänpäin suuntautuviksi ongelmiksi erotuksena erilaisista käytöshäiriöistä ja epäsosiaalisuudesta. Vakavia tunneperäisiä vaikeuksia on arveltu olevan 7-10 prosentilla nuorista. Kaksi tavallisinta tällaista mielenterveyden ongelmaa ovat masennus ja ahdistuneisuus. Erilaisista ahdistus- ja pelkotiloista kärsii runsas kymmenesosa nuorista. Masentuneita nuoria on suunnilleen yhtä paljon. On syytä lisäksi painottaa, että suuri osa ihmisistä on joskus elämässään ahdistuneita tai mielialaltaan masentuneita. Erityisesti masennuksen takana on myös geneettisiä tekijöitä: toiset nuoret masentuvat toisia herkemmin. Geneettisten tekijöiden osuuden masentuneisuuden synnyssä on arveltu olevan noin 50 prosenttia. (Ahonen ym. 2014, 169.)

Nuorten masennuksen ja ahdistuneisuuden syitä on etsitty myös muilta suunnilta. Monet stressaavat elämäntapahtumat ja erityisesti traumaattiset tapahtumat, kuten läheisen itsemurha, lisäävät nuoren todennäköisyyttä masentua tai kärsiä ahdistushäiriöstä. Nuoren mielenterveyden ongelmiin liittyy myös vähemmän uhkaavia elämäntapahtumia. Erityisen altistavaa on useiden kielteisten elämäntapahtumien kasaantuminen. Myös perhevuorovaikutuksella on merkitystä. Lukuisat konfliktit perheessä, nuorten huono kohtelu ja hyväksikäyttö ovat kaikki yhteydessä nuorten masentuneisuuden ja laajemmaltikin sisäänpäin suuntautuneeseen ongelmakäyttäytymiseen. Myös perheen riittäisyys ja avioero sekä kielteinen vanhemmuus lisäävät nuorten myöhempää masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Toisaalta nuorten mielenterveysongelmat, esimerkiksi nuorten syömishäiriöt, voivat lisätä perhevuorovaikutuksen konflikteja. Tällöin nuorten mielenterveyden ongelmat ja kielteinen perhevuorovaikutus voivat yhdessä muodostaa kielteisen noidankehän, jonka purkamiseen tarvitaan ammattiapua. (Ahonen ym. 2014, 169–170.)

Päihderiippuvuus voi kehittyä eri aineisiin, kuten esimerkiksi alkoholi, nikotiini, bentsodiatsepiinit, kannabis, opiaatit ja amfetamiini. Eri aiheisiin liittyvät riippuvuudet muistuttavat kuitenkin paljon toisiaan. Riippuvuuden ydinoireita ovat aineen käytön pakonomaisuus ja käyttöhimo. Riippuvuus ilmenee usein vaikeutena hallita aineen

käytön aloitusta, määriä tai lopettamista. Tämä voi johtaa käytön jatkumiseen haitoista huolimatta ja päihteiden käyttö voi syrjäyttää itsestään huolehtimisen, harrastukset, ihmissuhteet ja koulutuksen tai työn. Riippuvuuteen liittyy usein vieroitusoireita käytön loppuessa. Kykenemättömyys tunnistaa tai myöntää riippuvuuden oireita ja haittoja on yleistä päihderiippuvuudessa. Kuitenkin päihderiippuvuus on suuri uhka henkilön terveydelle ja hyvinvoinnille, on syytä riippuvuutta epäiltäessä aina hakeutua asiaankuuluvaan tutkimukseen ja hoitoarvioon. (THL 2014.)

Terveys 2000 –tutkimuksen mukaan yli 29-vuotiaista suomalaisista 4 % sairastaa alkoholiriippuvuutta. Lääke- ja huumeriippuvuuksien esiintyvyys on pienempi, mutta tarkkoja lukuja niistä ei ole. Perintötekijät vaikuttavat merkittävästi henkilön riskiin sairastua päihderiippuvuuteen ja esimerkiksi alkoholiriippuvuudelle altistavien perintötekijöiden on arvioitu lisäävän riskiä jopa 50 prosenttia. (THL 2014.)

Asiakkaat, jotka mielenterveystyössä kohdataan ja joiden avun ja tuen tarpeisiin työntekijä vastaa, ovat usein moniongelmaisia. Asiakkaiden selviytymishaasteet ovat – ongelmien vakavuudesta juontuen – yhtä lailla tiedollisia, käytännöllisiä, materiaalisia kuin fyysisiä, henkisiä ja psyykkisiä. Mielenterveystyön alueella asiakkaiden arjen kokemukset voivat traumatisoida, vaikka ne saattavat kuulostaa arkipäiväisiltä ja yksinkertaisilta. Mielenterveystyön asiakkaana voi olla yksi henkilö, perhe tai suurempikin yhteisö. (Vuokila-Oikkonen & Läksy 2010, 243-244.)

Psykoosisairauteen sairastuminen aiheuttaa syrjäytymisen vaaran sekä negatiivisia ja leimaavia syyllisyyden ja häpeän tunteita. Psykoosisairautta sairastavat joutuvat kaikista psykiatrasta häiriötä sairastavista useimmin kohtaamaan ennakkoluuloja ja leimaamista. Psykoosisairauteen liitetään usein virheellisiä uskomuksia sairauden luonteesta ja sitä sairastavista ihmisistä. (Mielenterveystalo 2016.)

3.3 Stigma eli leimautuminen

Stigmalla tarkoitetaan ei-toivottua sosiaalista leimautumista, joka aiheuttaa muun muassa häpeää, kärsimystä ja itsearvostuksen vähenemistä. Tietämättömyys johtuu asianmukaisen tiedon puutteesta. Psyykkisiin sairauksiin liitetään usein virheellisiä uskomuksia sairauden luonteesta ja sitä sairastavista ihmisistä. Mielenterveysongelmia pidetään harvinaisempina kuin ne ovatkaan. Usein myös uskotaan, että mielenterveyden häiriötä sairastava erottuu helposti niistä, joilla ei ole tätä häiriötä, vaikka asia ei aina ole

näin. Ennakkoluulot tarkoittavat kielteisiä asenteita mielenterveyshäiriötä sairastavia kohtaan, mutta myös tunteita, kuten pelko, viha, kauna, vihamielisyys ja inho. Syrjintä on torjuvaa tai välttelevää käyttäytymistä muita kohtaan. Käyttäytyminen voi johtua toisen poikkeavasta pukeutumisesta tai muuten ulkonäöstä. (Mielenterveystalo 2016.)

Leimautuminen on toinen monen omaisen hyvinvointia uhkaava tekijä. Psyykkinen sairaus on yhteiskunnassamme edelleen vieroksuntaa ja pelkoa herättävä asia, ja sairastuneen lisäksi leimautuminen koskee myös hänen omaisiaan. Leimautuminen kohdistuu yksittäisiin ihmisiin ja ryhmiin, mutta se lähtee syvältä yhteiskunnan arvoperustasta. Lyhyesti sanottuna, siitä käsityksestä, mikä on normaalia ja mikä ei. (Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry 2009, 22.)

Jonkin yksilön käyttäytymistä verrataan normaalina pidettyyn käytökseen ja sen perusteella yksilö tulkitaan joko terveeksi tai sairaaksi. Rita Jähin (2004) mukaan kyse on paljolti siitä, mitä yhteisö kestää ja on valmis sietämään; missä menee normaalin ja epänormaalin rajan? Käsitykset siitä, mikä on tervettä ja mikä ei, ovat kulttuurisidonnaisia eli tietyn yhteisön käsityksiä. Käsitykset luovat yhteisölle rajat ja tekevät elämästä ennakoitavaa ja turvallista. Vaikka psyykkisistä sairauksista puhutaan nykyään paljon, suhtautuminen niihin ei vielä ole ongelmattonta. Ne rikkovat yleisesti hyväksyttyä muuttia normaalista toiminnasta ja aiheuttavat näin ollen epävarmuutta ja vieroksuntaa. Psyykkisesti sairas ihminen leimataan edelleen erilaiseksi ja samaa tapahtuu hänen omaiselleen. (Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry 2009, 22-23.)

Tutkimukset osoittavat, että mielenterveysongelmat ovat leimaavampia kuin fyysiset sairaudet ja leimaavampia asenteita on esimerkiksi skitsofreniapotilaita kohtaan verrattuna masennuspotilaisiin tai syömishäiriöstä kärsiviin. Tämä osoittaa, että psykiatristen diagnoosien välillä on oma stigmahierarkia. Mielenterveysongelmista kärsivien täytyy selvitä omien psykologisten, kognitiivisten ja biologisten oireiden lisäksi monien negatiivisten seurausten parissa, jotka aiheutuvat stigmasta. Tällaisia seurauksia ovat esimerkiksi sosiaalinen eksklusio, rajoitetut mahdollisuudet työllistymiseen ja koulutukseen tai riittämättömään asumistilanteeseen. Kaikki nämä vaikuttavat elämänlaatuun. Stigma jakautuu julkiseen stigmaan ja itsestigmaan. Muiden leimaamisen lisäksi henkilö voi itse leimata itsensä. (Aromaa 2011.)

Psykoosisairauteen sairastuminen aiheuttaa syrjäytymisen vaaran sekä negatiivisia ja leimaavia syyllisyyden ja häpeän tunteita. Psykoosisairautta sairastavat joutuvat kaikista

psykiatrasta häiriötä sairastavista useimmin kohtaamaan ennakkoluuloja ja leimaamista. Psykoosioireiden väheneminen vähentää myös stigman tunnetta. Sairauden hyvä hoitaminen siis auttaa sisäisen stigman vähentämisessä. (Mielenterveystalo 2016.)

Muiden ihmisten kielteiset asenteet huonontavat sairastuneen toimintakykyä entisestään. Mielenterveyden häiriöt pitäisi ottaa samanlaisina sairauksina kuin muutkin. Ihmistä ei pitäisi luonnehtia hänen sairautensa perusteella. Ihmisistä ei tulisi huomioida vain heidän vajauksensa vaan pitäisi etsiä sitä, mitä ihmiset pystyvät tekemään. Mahdollisuus työntekoon parantaa tulotasoja, estää syrjäytymistä ja antaa paremman mahdollisuuden toimia yhteisön jäsenenä. (Mielenterveystalo 2016.) Sairastuneiden omaiset voivat kokea myös itse leimautumista ja häpeän tunnetta omaisen sairautta kohtaan. Esimerkiksi Mielen vankila –kirjassa omainen kertoo pyytäneensä isäänsä, ettei hän tulisi näkyville urheilukentälle, jossa lapsi vietti vapaa-aikaansa (Lahti 2012, 73). Stigmaa luovia stereotyyppisiä esiintyy yleisessä väestössä, mutta myös hyvin koulutetuilla ammattilaisilla (Corrigan & Watson 2002).

Rita Jähi (2004) kirjoittaa omaisten leimautumisesta stigman käsitteen kautta. Stigmalla tarkoitetaan ”mitä tahansa ominaisuutta, piirrettä tai käyttäytymistä, joka symbolisesti merkitsee kantajansa kulttuurisesti ei-hyväksytyksi tai alemmaksi.” Stigma on poikkeavuutta. Poikkeavuuksien vieroksunta liittyy kulttuuriperintöön. Tuntemattomat asiat ovat kautta aikojen tuottaneet pelkoa ja levottomuutta sivustakatsojissa. (Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry 2009, 23.)

Leimautuminen voi näkyä konkreettisesti esimerkiksi sosiaalisissa suhteissa. Vanhat ystävyssuhteet voivat joutua koetukselle ja katketa. Toisaalta omainen voi itse vetäytyä muiden ihmisten seurasta, koska pelkää joutuvansa kohtaamaan muiden vieroksuntaa. Leimautumiseen liittyvä epäluulo on siis sekä kanssaihmisissä että ihmisissä itsessään. Se on koko yhteisöstä lähtöisin oleva, yksittäisten ihmisten omaksuma ajattelutapa. Leimautuminen tuottaa omaisissa usein häpeää. Häpeä liittyy juuri sen tiedostamiseen, että olen erilainen kuin muut. Häpeä taas usein johtaa eristäytymiseen. Psyykkinen sairaus pistää sekä uudet että vanhat ihmissuhteet koetukselle. Diagnoosi on tästä näkökulmasta omaiselle ristiriitainen tilanne. Toisaalta se antaa selityksen epämääräiselle tilanteelle, toisaalta se voi leimata omaiseksi. Leimautumista ja häpeän tunteita käsitellään usein vertaistukiryhmissä. Toiset omaiset ovat vanhojen ystävyssuhteiden rapautuessa elintärkeä voimavara. Ulkopuolisissa vieroksuntaa herättävät, psyykkisesti sairaan omaiseksi leimautuminen tuottaa vertaisten

keskuudessa yhteisöllisyyttä ja yhteistä eteenpäin menemistä. (Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry 2009, 23.)

Nuoret pitävät perheen salaisuuden helposti omana tietonaan, mikä yleensä pahentaa tilannetta, sanovat mielenterveys- ja päihdejärjestöjen asiantuntijat. Vaarana on syrjäytyminen ja yksinäisyys. Mielenterveysomaisten keskusliiton FinFamin suunnittelija Sanna Huhtonen kertoo, miten kotia ei kehdata näyttää muille, eikä sinne voi viedä kavereita, mikä lisää riskiä jäädä kaveripiiriin ulkopuolelle. Samalla myös harrastukset voivat jäädä. Isoin syy vaikenemiseen on häpeä, joka helposti voimistuu lapsen tullessa murrosikään. A-klinikkasäätiön kyselytutkimuksen mukaan kolme neljäsosaa huonoista kotioloista tulevista nuorista kertoo kokevansa siitä häpeää. (Keskipohjanmaa 21.02.2017.)

Mielenterveysbarometrin mukaan useampi kuin joka toinen omainen arvioi psyykkisesti sairaan läheisensä joutuneen leimatuksi sairautensa vuoksi. Kuntoutujista leimatuksi koki joutuneensa 46 %. (Turun Sanomat 31.12.2012.) Kuitenkin myös mielenterveyskuntoutujien vanhemmat ovat usein kokeneet syyllisyyttä lapsensa sairastumisesta. Suorat ja epäsuorat vihjaukset perhe- tai ystäväpiirin sekä terveydenhuollon kautta vanhempien syyllisyydestä sairauden puhkeamiseen lisää myös syyllisyydentunnetta. Mielenterveysomaisten mukaan myös median stereotyyppiset kuvaukset mielenterveysongelmista synnyttää, ylläpitää ja lisää stigmaa. Omaiset toivoisivat lisää kuvauksia mielenterveyskuntoutujien tavallisesta ja laadukkaasta elämästä. (Joutsenniemi 2011, 43-45.)

4 ASIAKKAAN TUKEMINEN

4.1 Mielenterveysomaisten vertaistuki

Yhteisten kokemusten jakaminen, vertaistuki, on ikäikäistä. Se on olennainen osa ihmisten jokapäiväistä elämää ja kanssakäymistä. Vertaistoiminnassa korostuu arjen arvostus. Ryhmässä saatu ahaa-elämys, käytännön vinkki tai vahva tunnekokemus ovat tavallisenoloisia, mutta merkittäviä juuri ihmisen jokapäiväisessä elämässä. Sankaruutta on selviytyminen oman elämän pienistä ja suurista arkisista asioista. Kokemusten jakaminen on elämää kantava vahva voima. (Kuuskoski 2003, 30.)

Vertaistoiminta lähtee siitä, että kukaan ei ole iloineen eikä suruineen yksin. Vertaisryhmästä rakentuu ihmisen lähelle yhteisö, jonka kanssa voi vaihtaa elämäkokemuksia. Se antaa myös mahdollisuuden kasvuun sekä arjen kannalta uuden ja hyödyllisen oppimiseen. Vertaistoiminnalla voi olla erityisen suuri merkitys silloin, kun elämäntilanne poikkeaa merkittävästi lähiympäristön elämäntilanteesta. Myös muutostilanteissa tai uuden identiteetin rakentuessa vertaisten tuesta on suurta apua; esimerkiksi vanhemmaksi kasvamisessa tai vaikean sairauden kohdatessa. Tuen avulla on helpompi selviytyä muutoksesta ja siihen liittyvästä stressistä. (Kuuskoski 2003, 31.)

Vertaistoiminnan arvopohjana on tasa-arvoisuus, avoimuus ja toisen ihmisen kunnioittaminen. Perimmäinen idea on yhdenvertainen kokemusten jakaminen keskinäisessä kanssakäymisessä. Vertaisryhmässä jäsenet ovat valmiita yhteistyöhön, ottamaan vastaan ja antamaan omasta kokemuksestaan. Se on vapaaehtoista, vastavuoroista ja aina siihen osallistuvien näköistä. Ryhmät voivat olla hyvin erilaisia toimintansa, tapojensa, tavoitteidensa, kokoonpanojensa ja toimintansa keston suhteen. Ilman tasavertaisuuden ja osallisuuden kokemusta ei voi puhua vertaistoiminnasta. Jokaisella on elämäkokemuksia. Jokaisella on myös oikeus omaan elämäänsä, ja toisaalta jokainen on oman elämänsä paras asiantuntija. (Kuuskoski 2003, 31.)

Tärkeä vertaisuuden muoto on tukihenkilötoiminta. Vertaistoiminta perustuu kokemuksen ja kokemustiedon hyödyntämiseen ja jakamiseen, joko ryhmissä tai kahden kesken. Voidaan puhua kokemuksellisesta asiantuntijuudesta. Kokemustiedon avulla elämän ongelmatilanteeseen on usein helpompi päästä kiinni. Sen avulla tilanteen kokonaiskuva hahmottuu usein selkeämmin kuin entistä kapea-alaisemman ammattiosaamisen kautta. Samalla tutkittua asiantuntijatietoa on helpompi ymmärtää ja

soveltaa omaan ja oman perheen elämäntilanteeseen. Vertaistoiminta soveltuu hyvin järjestöille, sillä vapaa kansalaistoiminta perustuu yhdessä tekemiseen sekä yhdessä jaettaviin arvoihin ja kokemuksiin. Järjestöt tarjoavat helposti saavutettavan foorumin vertaistoinnille kokoamalla samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä keskustelemaan, toimimaan ja vaikuttamaan yhdessä. Toisaalta sosiaali- ja terveysalan järjestöillä on suuri haaste kertoa ihmisille vertaistukimahdollisuuksista. (Kuuskoski 2003, 32.)

Vertaistoimintaa ihmiset käynnistävät monista eri syistä. Ryhmät toimivat hyvin eri tavoin, ja niiden toimintaa voi kuvata hyvin elimelliseksi. Ne syntyvät, lopettavat, jakaantuvat ja liittyvät toisiinsa kasvualustansa ja ihmisten tavoitteiden mukaan. Keskeinen asia on ryhmään kuulumisen, arvostetuksi ja kuulluksi tuleminen. Ryhmissä jaetaan elämänkohtaloita, ongelmia ja yhteisiä elämänvaiheita, niissä saadaan samanhenkisiä ystäviä, aikaa itselle ja usein myös piristystä arkeen. (Kuuskoski 2003, 33.)

Käsite vapaaehtoistoiminta herättää monenlaisia mielikuvia. Sen synonyymeinä käytetään usein käsitteitä vapaaehtoistyö ja kansalaistoiminta. Vapaaehtoistoiminnan juhlavuotta suunnittelemaan perustettiin Suomessa sosiaali- ja terveysjärjestöjen suunnitteluryhmä, joka teetti laajan tutkimuksen kansalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Haastateltujen vastaukset kertoivat joustavasta ja monipuolisesta vapaaehtoistoiminnan ymmärryksestä. Haastatellut liittyivät vapaaehtoistoimintaan muun muassa seuraavia asioita: lukuisat järjestöt, kohteet ja työmuodot; auttaminen ja hyväntekeväisyys; ilmainen apu; hyvä asia tai tärkeä; hyödyllinen toiminta; pakottomuus; talkoot; rahainkeräykset. Vapaaehtoistoiminnan luonnetta kansalaislähtöisenä toimintana kuvaa hyvin se, ettei toimintaa ole helppo rajata. Vapaaehtoistoiminnan periaatteista tunnutaan olevan melko yksimielisiä. Näitä ovat vapaaehtoisuus, palkattomuus, luottamuksellisuus, ei-ammattillisuus, tasa-arvo ja yhteinen ilo. (Ruohonen 2003, 41–42.)

Kansalaistoiminnan merkitys suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan kehittämisessä on olennainen, mutta suhteessa merkitykseensä kovin näkymätön. Useimmat sosiaalipalvelut ovat syntyneet nimenomaan järjestöjen käynnistämästä toiminnasta, jonka valtio ja kunnat ovat myöhemmin ottaneet hoitaakseen. Järjestöt ovat tarjonneet areenoita monenlaiselle vapaaehtoistoiminnalle: tukihenkilötoiminnalle, ryhmätoiminnoille tai vapaamuotoisen yhdessäolon edistämiseksi. Parhaimmillaan jokainen mukaan haluava on löytänyt itselleen sopivan osallistumisen muodon. Mukana

olevat ovat löytäneet mielekkään paikan yhteisössä, ja he ovat voineet samalla edistää elinolojensa kohentumista. (Ruohonen 2003, 45.)

Vapaaehtoistoiminnassa ihminen voi rakentaa identiteettiään ja tuntea itsensä subjektiksi yhteisössä. Niemelä on kirjoittanut identiteettityöstä. Luonteva paikka identiteettityölle on Niemelän mukaan erityisesti kolmas sektori. ”Esimerkiksi erityisjärjestöjen merkitys voi olla ratkaiseva identiteetin luomisessa sellaisissa tilanteissa, joissa se kriisiytyy sairastumisen, vammautumisen, työttömyyden, päihdeongelman kehittymisen tai muun kriisin yhteydessä.” Järjestöissä toimiminen ei pelkisty vain palvelujen saamiseen. Parhaimmillaan toiminta voi luoda uskoa tulevaisuuteen ja siihen, että maailmaan tai ainakin omaan lähiyhteisöön ja sen kehitykseen on mahdollista vaikuttaa. (Ruohonen 2003, 45.)

4.2 Mielenterveysomaisten osallisuuden tukeminen

Rostilan (2001) mukaan itsemääräämisen kunnioittaminen on sitä, että ”käytännössä tunnustetaan asiakkaan oikeus ja tarve tehdä vapaasti omat valintansa ja päätöksensä”. Työntekijän pitää kunnioittaa asiakkaan itsemääräämisoikeutta ja käytännössä edistää sen toteutumista, mikä tarkoittaa, että työntekijä auttaa asiakkaita tiedostamaan ja selkiyttämään omia tavoitteitaan. Asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen kytkeytyy auttamisprosessin luonteen ymmärtämiseen. Mikäli työntekijä tarjoaa valmiita ratkaisuja ja ohjeita, hän ruokkii asiakkaan riippuvuutta. Tämä asettuu asiakkaan osaamisen ja tukemisen esteeksi. Asiakkaan puolesta tekeminen haittaa ongelmanratkaisua. Avuttomaksi auttaminen on sosiaalityössä todellinen karhunpalvelus, joka heikentää eikä vahvista asiakasta. Työntekijän tulee auttaa asiakasta näkemään omia vahvuuksiaan ja kehittymismahdollisuuksiaan. Työntekijä voi auttaa asiakasta tukemalla tämän valintoja, mutta työskentelyn lopputulos riippuu kuitenkin viime kädessä asiakkaasta. (Rostila 2001, 32–33.)

”Mikä on asiantuntijuuden ja aidon keskustelun, dialogisuuden suhde? Voimavarakeskeisyyden periaate tarjoaa asiakkaan ja sosiaalityön ammattilaisen välisen suhteen muodostamiselle hyvän lähtökohdan. Keskeistä voimavarakeskeisyydessä on asiakkaan kuuleminen ja asiakkaan tavoitteita lähteminen. Voimavarakeskeisessä muutostyössä sovelletaan seuraavia periaatteita: asiakkaan vahvistumista tukevien puitteiden luominen, asiakkaan sosiaalisten suhteiden ja yhteenkuuluvuuden tunteen lisääminen, itseparantuminen, yhteistyössä lisääntyvä

voima (synergia), antautuminen keskusteluun (dialogisuus) ja asiakkaaseen uskomisen (Saleeby 1992). Vahvistumista tukevien puitteiden luomisessa pyritään muodostamaan asiakkaalle sellaiset olosuhteet, joiden vallitessa he voivat löytää ongelmiansa ratkaisemisessa tarvittavat omat voimansa ja vahvuutensa.” (Rostila 2001, 40–41.)

Yhteenkuuluvuus rakentuu yhteistyössä, kun työntekijä hyväksyy asiakkaan oman elämäntarinan ja näkökulman ja panee merkille asiakkaan pyrkimykset selviytyä elämänsä vastoinkäymisistä. Työssä voidaan vahvistaa asiakkaan siteitä muihin ihmisiin ja luoda asiakkaalle mahdollisuuksia kokea yhteenkuuluvuuden ja onnistumisen tunteita. Itseparantumisen periaatteen soveltaminen tarkoittaa sitä, että luotetaan asiakkaan omiin parantaviin voimiin, siihen että hyviä muutoksia voi tapahtua ihan itsestään. Työntekijän pitää vahvistaa asiakkaan kykyä uudistua ja selviytyä. On tärkeää nähdä asiakkaan pärjääminen ja onnistuminen. (Rostila 2001, 41.)

Rostilan (2001) mukaan keskustelun periaate eli dialogisuus tarkoittaa asiakkaan ainutlaatuisuuden kunnioittamista. Työntekijän tulee suhtautua asiakkaaseen erillisenä ja kokonaisena ihmisenä, jolla on oma tulkintansa asioista ja oma maailmansa. Asiakkaan kunnioittaminen ja keskustelun periaate merkitsevät myös sitä, ettei työntekijä tyrkytä asiakkaalle samankaltaisuutta itsensä kanssa tai ryhdy samanlaiseksi kuin asiakas. Dialogisuus on aidosti uteliasta eikä nojaamista itsestäänselvyykseen ja ”suurimpaan yhteiseen nimittäjään”. (Rostila 2001, 42.)

”Ehkä tärkeintä on se, että työntekijä todella huolehtii riittävän aikaisin työskentelyn päättämiseen liittyvistä asiakkaan tunteiden käsittelystä. Asian ottaminen esille riittävän aikaisin auttaa vähentämään asiakkaan tarpeetonta tunnetason riippuvuutta työntekijästä ja myös ehkäisemään ennakolta mahdollisia menetyksen tunteita. Työntekijän tulee siis huolehtia hyvissä ajoin siitä, että asiakas on todella selvillä työskentelyn päättymisestä. Työntekijän pitäisi huolehtia siitä, että asiakas saa tilaisuuden purkaa mahdollisia työskentelyn päättämiseen liittyviä tuntemuksiaan. Tämä voi tapahtua joko suoraan kysyen tai ottamalla puheeksi yhteistyön päättymiseen ”yleensä liittyvät tunteet ja tunnelmat”. Kerrottuaan mitä muut ihmiset ovat vastaavassa tilanteessa tunteneet työntekijä voi pyytää asiakasta vertaamaan omia tunteitaan muiden tuntemuksiin. Joskus työntekijä voi myös ottaa puheeksi omat tunteensa ”projektin päättyessä” ja avata tätä kautta mahdollisuuden tunteiden käsittelyyn.” (Rostila 2001, 88.)

4.3 Mielenterveysomaisten syrjäytyminen ja sen ehkäisy

Syrjäytyminen ja köyhyys aiheuttavat inhimillistä kärsimystä, terveyseroja ja epätasa-arvoisuutta. Osaa ihmisistä uhkaa pysyvä syrjäytyminen. Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategiassa painotetaan, että syrjäytymistä ja köyhyyttä ehkäistään vahvistamalla ihmisten osallisuutta ja työkykyä, vähentämällä työttömyyttä, köyhyyttä, ihmisten näköalattomuutta ja osattomuutta sekä huolehtimalla sosiaaliturvasta ja peruspalveluista. Syrjäytymisen ehkäiseminen edellyttää useiden eri hallinnonalojen toimia ja yhteistyötä. Syrjäytymisen käsitteellä kuvataan nykyaikaisia yhteiskunnallisen huono-osaisuuden muotoja. Syrjäytyminen voi olla seurausta esimerkiksi työttömyydestä, köyhyydestä, mielenterveysongelmista, päihdeongelmista tai yhteiskunnallisten vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolelle joutumisesta. Syrjäytyminen estää ihmisiä osallistumasta normaaleihin yhteiskunnan toimintoihin. Erityisen alttiita syrjäytymiselle ovat ihmiset, jotka ovat elämän muutosvaiheessa, kuten koulun tai opiskelun, työsuhteen tai parisuhteen päättyessä. Syrjäytymisen riski kasvaa myös, kun lapsi joutuu elämään ja kasvamaan ympäristössä, jossa on useita syrjäytymisen tunnusmerkkejä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

Syrjäytymisen vastaista toimintaa on tehty ennen kuin sosiaali- ja terveysalan ammatit kehittyivät nykyiseen muotoonsa. Monet ihmisten vuorovaikutusta ja erilaista arkista kanssakäymistä edistäneet toiminnat voidaan ajatella osallisuutta ja liittymistä tukeviksi eli syrjäytymistä ehkäiseviksi. Kansalaislähtöinen toiminta kuvaa syrjäytymisen vastaista työtä, jossa korostuu ihmisten keskinäinen tuki ja auttaminen. Kansalaisjärjestöissä tehdään monipuolista auttamistyötä, jossa vapaaehtoistyö yhdistyy ammatilliseen ja usein myös julkisten järjestelmien toimintaan. Myös ammatillisessa työssä voidaan toiminnan painopistettä siirtää ihmisten keskinäisen tuen ja yhteisöllisten verkostojen vahvistamisen suuntaan. Ihmisten kokemukset pitkäaikaisista kriiseistä, sairastumisesta ja selviytymiskeinoista on mahdollista ottaa työn lähtökohdaksi. Erityisesti erilaiset vertaistuen ja vertaisauttamisen lähestymistavat ja -muodot ovat vahvistuneet sosiaali- ja terveysalan työssä. (Laine ym. 2010, 18.)

Arviolta joka neljäs lapsi elää perheessä, jossa vanhemmalla on mielenterveys- tai päihdeongelmia. Nämä lapset voivat usein joutua kantamaan huolta ja vastuuta aikuisten asioista. Riski syrjäytyä ja ongelmien siirtyminen ylisukupolvisesti on näiden lasten kohdalla myös suurempi. Laadukkaiden peruspalveluiden kuten neuvolan, kokopäiväisen päivähoidon, koulun sekä harrastusmahdollisuuksien avulla lasten

kasvua ja vanhempien jaksamista voidaan tukea. Samalla lasten ja nuorten yksinäisyyttä, syrjäytymistä ja mielenterveysongelmia voidaan ennaltaehkäistä. Psyykkisesti sairastuneen läheisensä arjen sujumisesta huolehtivan mielenterveysomaisen omat tarpeet, sosiaaliset suhteet ja hyvinvointi jäävät monesti taka-alalle. Mahdollisuus harrastaa liikuntaa ja nauttia kulttuurista ehkäisevät myös yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Tämän vuoksi kuntien tuleekin tehdä tiivistä yhteistyötä järjestöjen kanssa. (FinFami 2017.)

5 KEHITTÄMISTYÖN ETENEMINEN

Saamamme toimeksianto määritteli selkeäksi tehtäväksemme valmistaa nimenomaan konkreettinen tuotos kehittämistyönämme. Salosen (2013) mukaan kehittämistyö voi olla joko toiminnallista tai taiteellista. Työllä on oma uutuusarvonsa ja sen lopputuloksena on konkreettinen tuotos, joka on tarkoin suunniteltu, mahdollisesti jopa ainutkertainen ja sitä tukevat erilaiset käsitteet. Tuotoksen käytettävyyttä on arvioitava jo valmistamisvaiheessa. Ohjausorganisaation merkitys on suuri ja kehittämistyötä tehdään hyvin aika- ja paikkasidonnaisesti. Kehittämistyössä on kuitenkin myös piirteitä sekä tutkimuksesta että projektityöstä; usein tuotoksen syntymistä tukevat esimerkiksi erilaiset tutkimustulokset. Kehittämistyön tekeminen hankkeeseen asetti tuotoksen sisällölle ja aikataululle tietynlaiset raamit. Projektit ovat sisällöltään ja aikatauluiltaan rajattuja, niiden tavoite on määritelty ja niiden aikana on tarkoitus toteuttaa jotakin uutta. (Salonen 2013, 11, 13.)

5.1 Kehittämistyön menetelmät

Käytämme kehittämistoiminnassamme lineaarista mallia. Lineaarista mallia käytetään yleisesti projektityössä. Malli koostuu tavoitteen määrittelystä, suunnittelusta, toteutuksesta sekä päättämisestä ja arvioinnista. Toteutusvaiheen aikana valmistetaan suunnitelman mukainen malli, prosessi tai tuote. Toteutukseen liittyy hankkeen tulosten käyttöönotto, jolloin pyritään varmistamaan, että tulokset ovat myös hyödynnettävissä tai levitettävissä. (Toikko & Rantanen 2009, 64–65.)

Haastattelemme Moip! -projektin ja V-S FinFamin työntekijöitä heidän toiveistaan tarjottimen sisältöön, mitä vaihtoehtoja heillä on tarjota ja mitä niihin osallistuminen vaatii asiakkaalta. Näiden haastattelujen pohjalta käymme dialogiset kehittämiskeskustelut asiakkaiden kanssa ryhmissä. Lisäksi haastattelemme projektilaisia yksittäin.

Haluamme korostaa asiakkaan näkemistä aktiivisena osapuolena. Käymme asiakkaiden kanssa dialogisen kehittämiskeskustelun ryhmässä sekä haastattelemme heitä yksilöinä. Haastattelujen ja dialogisen kehittämiskeskustelun tulos halutaan sijoittaa laajempaan kontekstiin ja nähdä vastaajien reaktiot asioista kertoessaan, jotta voimme verrata vastaajien kykyä toteuttaa mahdollisia toimintatarjottimen osia. (Hirsjärvi ym. 2015, 205.)

Teemahaastattelu on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto. Teemahaastattelussa on tyypillistä, että haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuu. Aineistosta voidaan laskea frekvenssejä, sitä voidaan saattaa tilastollisen analyysin edellyttämään muotoon ja tuloksia voidaan analysoida ja tulkita monin tavoin. (Hirsjärvi ym. 2015, 208.) Haastattelut toteutetaan sekä yksilö- että ryhmähaastatteluina. Ryhmähaastattelu on tehokas tiedonkeruun muoto, koska samalla saadaan tietoja usealta henkilöltä yhtä aikaa. Ryhmähaastattelu on erityisen käyttökelpoinen silloin, kun voidaan ennakoida, että haastateltavat arastelevat haastattelua. (Hirsjärvi ym. 2015, 210.) Dialogisuus antaa tilaa erilaisille näkemyksille ja osapuolet kokevat myös tulleen kuulluksi. Nuoriakin on siksi hyvä kuunnella heitä koskevissa asioissa ja palveluissa. Kuunteleminen on myös tehokasta, sillä siten ei tarvitse myöhemmin pohtia uusia keinoja, mikäli tilanteeseen löytyy asiakkaan kanssa luova ratkaisu jo alussa. Kuulluksi tuleminen on myös voimaannuttava kokemus. Kuulluksi tuleminen voi jo itsessään vähentää stressiä, huolta ja hätää. (THL 2016.)

Käytämme havainnointia kehittämistyömme arviointiin, koska sen avulla voidaan saada välitöntä ja suoraa tietoa yksilöiden, ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. Havainnointi on erinomainen menetelmä muun muassa vuorovaikutuksen tutkimuksessa, samoin kuin tilanteissa, jotka ovat vaikeasti ennakoitavissa ja nopeasti muuttuvia. (Hirsjärvi ym. 2015, 212–213.) Pyydämme lisäksi suoraa palauteta työntekijöiltä ja ryhmäläisiltä suullisesti.

5.2 Kehittämistyön vaiheet

Kehittämistyömme on edennyt lineaarisessa mallin mukaan - joskin siinä on ollut havaittavissa jonkin verran myös spiraalimallille ominaisia asioita. Lineaarisessa mallissa työskentely etenee tavoitteen määrittelystä suunnitteluun, toteutukseen ja prosessin päättämiseen ja lopuksi arviointiin. Siinä kehittämistyö voi näyttää todellisuutta yksinkertaisemmalta, minkä vuoksi mallia on kritisoitu. Spiraalimallissa kehittämistä kuvataan jatkuvana syklinä eli spiraalina. Kyseisessä mallissa kehittämishankkeen tehtävät eli perustelu, organisointi, toteutus ja arviointi muodostavat kehän, jonka muodostamisen jälkeen toiminta jatkuu uusilla kehillä, joissa edellisen vaiheen aikana saadut tulokset arvioidaan aina uudelleen. Reflektiivisyys, arviointi ja vuorovaikutus ovat siis mallissa tärkeitä. (Salonen 2013, 15.) Pääsääntöisesti työskentelymme on edennyt

lineaarisen mallin mukaisesti, mutta toisinaan olemme palanneet hieman taaksepäin kehittämistyössämme ja esimerkiksi tarkentaneet teoriaosuutta tai tuotoksen sisältöä sekä pyytäneet useasti tarjottimen sisällöstä palautetta nuorilta, minkä jälkeen olemme tehneet tarvittavia muokkauksia tarjottimen sisältöön. Näin ollen työssämme on piirteitä myös spiraalimallista.

Aloitusvaihe

V-S FinFami ry:ltä saamamme toimeksiannon pohjalta meillä oli selkeä kuva siitä, millaista tuotosta lähtisimme projektiin tekemään. Projekti oli käynnistetty vuonna 2016 ja ensimmäinen Moip! -ryhmä alkoi syksyllä 2016. Samana syksynä projektiin oli kahden sosionomiopiskelijan opinnäytetyönä työstetty toimintatarjotin, jonka tarkoituksena on antaa Moip! -projektin ryhmäprosessiin työvälineitä, joita nuoret voivat halutessaan käyttää tukena toiminnassaan. Ryhmän loppuvaiheeseen ja ryhmän päättymisen jälkeiselle ajalle ei kuitenkaan ollut varsinaisia tukitoimia olemassa. Jatkotarjottimemme antaisi nuorille vaihtoehtoja juuri Moip! -ryhmäprosessin jälkeiselle ajalle. Aloitusvaihe laittaa kehittämishankkeen liikkeelle. Aloitusvaiheeseen yleensä sisältyy kehittämistarpeen kuvaus, alustavan kehittämistehtävän kuvaus, toimintaympäristön kuvaus sekä ajatus kehittämistyön aikana mukana olevista toimijoista ja heidän osallistumisestaan ja sitoutumisestaan työskentelyyn. (Salonen 2013, 17.)

Kävimme kehittämistyön alkuvaiheessa keskenämme alustavaa keskustelua siitä, millaista sisältöä ajattelisimme tarjottimen sisältävän. Dialoginen kehittämiskeskustelu tuntui alusta alkaen toimivimmalta menetelmältä kerätä aineistoa. Tarjottimen sisältö määrittäisi sekä omista kokemuksistamme että työntekijöiltä ja asiakkailta saatavilla ideoilla, jotka kehittämistyöprosessin aikana tarkentuisivat. Aloitusvaiheessa on tärkeää puhua yhdessä niistä asioista, jotka mahdollistavat työskentelyssä onnistumisen. Sitoutumisesta, tuesta ja aiheen realistisesta rajauksesta ja sen tarkentamisesta on myös lisäksi hyvä puhua. (Salonen 2013, 17.) Itsenäisesti tehdyt orientoivat esseet toimivat hyvänä ponnahduslautana itse kehittämistyölle.

Suunnitteluvaihe

Kehittämishankkeen aloitus- ja suunnitteluvaiheissa toimijat eivät kykene kuin osittain suunnittelemaan työskentelyyn liittyviä asioita. Etukäteen on siis vaikea sanoa tarkkaan, mikä toimii ja mikä tulee onnistumaan. Työskentelyn aikana nämä osatekijät yleensä tarkentuvat. Työskentelyn mahdollisimman huolellinen suunnittelu on tärkeää. (Salonen

2013, 17.) Suunnitteluvaiheeseen sisältyi opinnäytetyösuunnitelman kirjoittaminen, johon saimme kerätä alustavia ajatuksiamme jatkotarjottimen sisällön suhteen. Alun perin tarjotinta oli tarkoitus käyttää projektin markkinoimiseen ja tarjottimen alkuperäinen nimi olikin "markkinointitoimintatarjotin". Myöhemmin rajasimme aiheitamme niin, että se keskittyisi vain tarjottimen sisältöön ja sen mahdollisimman merkityksellisiin vaikutuksiin, eikä suoranaisesti markkinointiin. 30.11.2016 järjestetyssä työpajassa, jossa opinnäytetyösuunnitelmia käsiteltiin, saimme vertaisarvioijilta arvokasta palautetta tuotoksemme ensisijaisesta muodosta ja sisällöstä. Tämän palautteen ansiosta pystyimme rajaamaan kehittämistyömme aiheita ja suuntaamaan työskentelyämme kohti olennaisia asioita.

Esivaihe

Esivaiheen aikana Akseli aloitti vaativan asiakastyön harjoittelun Moip! -projektissa Turun projektityöntekijän ohjauksessa. Samoihin aikoihin aloimme suunnitella ja lopulta kirjoittaa kehittämistyömme tietoperustaa. Koimme, että harjoittelun tekeminen samaan paikkaan kehittämistyön kanssa oli suuri etu työskentelyssämme. Erityisesti tiedonkeruu sekä esimerkiksi palautteen saaminen helpottuivat selvästi, kun Akseli työskenteli sekä projektityöntekijöiden että nuorten kanssa seitsemän viikon ajan lähes päivittäin. Myös käytännön asioista, esimerkiksi meidän sekä työntekijöiden aikataulujen yhteensovittamisesta oli helppo sopia. Käytännössä kentällä työskentelyn esivaihe voi olla ajallisesti lyhyt ja toimenpiteiltään lähinnä suunnitelman nopeaa läpi käymistä. Samanaikaisesti siinä organisoidaan yhdessä tulevaa työskentelyä. (Salonen 2013, 17.)

Työstövaihe

Kehittämishankkeessa toiseksi tärkein vaihe suunnitelmavaiheen jälkeen on työstövaihe. Työstövaiheessa aktivoituvat monet erilaiset ammatilliset vaatimukset. Näitä voivat olla esimerkiksi itsensä kehittäminen, itsenäinen työskentely, vastuullisuus, vuorovaikutteisuus, suunnitelmallinen työote sekä epävarmuuden sietäminen. Kehittämishankkeen onnistumisen ja ammatillisen kehittymisen näkökulmasta tässä vaiheessa saatu ohjaus, palaute ja vertaistuki ovat tärkeitä. (Salonen 2013, 18.)

15.02.2017 osallistuimme tietoperustatyöpajaan, jossa käsitelimme siihen mennessä kirjoittamaamme tietoperustaa. Olimme kokeneet tiedonhaun haasteelliseksi, sillä mielenterveys- tai päihdeomaisen näkökulmasta kirjoitettua teoretietoa on julkaistu hyvin vähän. Löysimme kuitenkin tarpeeksi oleellista tietoa omaisnäkökulmasta, minkä lisäksi tarkastelimme yleisesti mielenterveysongelmia sekä esimerkiksi stigmaa eli

leimautumista sekä mielenterveyshäiriöstä kärsivien henkilöiden että omaisten näkökulmasta. Työpajan jälkeen täydensimme tietoperustan valmiiksi, minkä tehtyämme pääsimme varsinaisesti kentälle tekemään tiedonkeruuta. Ohjaavaa opettajaamme tapasimme 13.03.2017 ja saimme parannusehdotuksia liittyen lähinnä siihen, missä järjestyksessä tietoperustan kannattaisi työssämme olla ja millaisia väliotsikoita käyttäisimme.

Tapasimme ensimmäistä kertaa kahta projektityöntekijää perhetalo Heidekenillä 05.04.2017. Tällä kerralla halusimme kuulla, mitä he olivat ajatelleet jatkotarjottimemme sisältävän. Aluksi kysyimme heiltä luvan haastattelun äänittämiseen, jotta itse säästyisimme liialta kirjoittamiselta itse haastattelutilanteessa. Haastattelu kesti lähes puoli tuntia, jonka aikana molemmat projektityöntekijöistä toivat omia näkemyksiään esiin tarjottimen sisältöön liittyen. Samalla kerroimme heille, mitä olimme itse ajatelleet sisällöksi, perustuen omiin kokemuksiimme sekä teorialtietoon.

Haastattelimme 19.04.2017 vielä yhdistyksen puolella vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin sijaisena toimivaa työntekijää, joka oli itse ollut tekemässä toimintatarjottinta Moip! -projektiin. Ajattelimme kyseisen tapaamisen todella vievän työtämme eteenpäin, koska työntekijällä itsellään oli ollut kokemusta kehittämistyön tekemisestä projektiin. Tähän mennessä tarjottimen sisältö alkoi olla selvillä, mutta tällä kerralla saimme idean siitä, että tuotos tehtäisiin videomuotoon. Koimme hyvänä asiana haastatella yhdistyksen puolen työntekijää, sillä saimme tavallaan ulkopuolisen näkökulmaa henkilöltä, joka ei pelkästään työskentele itse Moip! -projektissa.

Tulostyöpajassa 26.04.2017 esittelimme siihen mennessä suunnittelemaamme sisältöä tarjottimeen. Olimme saaneet haastateltua työntekijöitä juuri ennen työpajaa, joten toimme esiin näiden haastattelujen pohjalta tulleita asioita liittyen sekä tarjottimen sisältöön että sen lopulliseen muotoon. Mielestämme oli erittäin tärkeää, että työpajassa jokainen opinnäytetyöryhmään kuuluva henkilö antoi työstämme palautetta, eikä ainoastaan vertaisarvioijamme. Sisällysluetteloa pidettiin selkeänä ja tarjottimen tehtävää sekä tavoitetta olimme kuvanneet hyvin. Myös videototeutusta kehuttiin, mutta tarjottimen sisällöstä moni olisi kaivannut lisätietoa.

Toukokuussa näimme ensimmäisen ryhmän kolmea nuorta, jotka kertoivat omia ideoitaan tarjottimen sisällöksi. Oli ehdottoman tärkeää kuulla ryhmäläisiä, sillä he kuitenkin olivat itse olleet osana ryhmäprosessia jo syksystä 2016 lähtien. Näin ollen heillä oli selkeä näkemys siitä, millaisen toiminnan he kokisivat tärkeäksi ryhmäprosessin päättymisen jälkeen, jotta jokaisen henkilökohtainen omaisprosessi ei kuitenkaan

päätyisi kuin seinään. Keräsimme nuorilta myös suullista palautetta siihen mennessä suunnittelemastamme sisällöstä ja pääasiassa saimmekin hyvää palautetta. Sekä työntekijöiden että ryhmäläisten haastattelujen pohjalta oli helppoa lähteä työstämään lopullista sisältöä tarjottimellemme. Kun lisäsimme heiltä kuulemiimme ajatuksiin vielä omat kokemuksemme sekä teorian tiedon, alkoi paketti olla kasassa.

Kesäkuun alussa tapasimme vielä kerran ohjaavaa opettajaamme ja kerroimme pikaiset kuulumisemme työstämme. Saimme positiivista palautetta valitsemastamme tuotoksen muodosta sekä sisällöstä. Olimme alun perin suunnitelleet saavamme toteutettua haastattelut toukokuuhun 2017 mennessä, koska silloin ensimmäinen ryhmä oli päätösvaiheessa. Myös toinen ryhmä oli juuri alkamassa ja nämä kaksi ryhmää menivätkin päällekkäin, mikä oli iso haaste sekä meille että työntekijöille. Aikataulut menivät monesti ristiin, emmekä saaneet välttämättä tavoitettua ryhmäläisiä.

Elokuun ja lokakuun välisenä aikana kuvasimme keskenämme niitä videoita, joihin emme tarvinneet projektin työntekijöitä tai nuoria. Kuvasimme myös muutamaa ensimmäisen ryhmän käynyttä nuorta, jotka kertoivat oman omaiskokemuksensa sekä ajatuksia esimerkiksi oman ryhmäprosessinsa päättymisestä. Näiden tapaamisten jälkeen tuotoksemme sisältö alkoi olla valmiina. Olimme suunnitelleet järjestävämme nuorten oman päivän lokakuussa, mutta tätä ei kuitenkaan koskaan pidetty. Aku aloitti elokuun lopussa kymmenen viikon harjoittelun Moip! -projektissa, jolloin hän sai kerättyä palautetta tarjottimesta toisen ryhmän nuorilta. Harjoittelun suorittaminen samaan aikaan kehittämistyön tekemisen kanssa oli hedelmällistä, sillä kummatkin tukivat toisiaan. Työskentelystä vastaaville henkilöille vaihe on vaativa ja jopa raskaskin, mutta ammatillisen oppimisen kannalta se on tärkeä vaihe (Salonen 2013, 18).

Tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe

Tarkistusvaiheessa toimijat arvioivat yhdessä syntyneitä tuotoksia ja joko siirtävät sen suoraan viimeistelyvaiheeseen tai palauttavat takaisin työstövaiheeseen. Vaiheena se voi olla kertaluonteinen ja hyvinkin lyhyt. Tuotoksen viimeisteleminen sekä kehittämishankeraportin kirjoittaminen tekevät viimeistelyvaiheesta opiskelijoille yleensä kaikkein työllistävimmän. (Salonen 2013, 18.) Siirryimme tämän jälkeen melko nopeasti viimeistelyvaiheeseen eli tuotoksen lopulliseen kasaamiseen sekä kirjoittamaan ja viimeistelemään raporttiosuutta. Toivoimme, että toimeksiantajat pääsivät tarkastelemaan tuotoksen sisältöä kehittämistyön palautusta edeltävällä viikolla. Pääsimme luovuttamaan ja esittelemään lopullisen tuotoksen toimeksiantajalle vasta palautusviikolla. Samalla saimme vielä suullista palautetta tuotoksesta. Työ jätettiin

13.11.2017, minkä jälkeen kirjoitimme kypsyysnäytteen ja parin päivän päästä tästä esittelimme kehittämistyömme opinnäytetyömessuilla.

5.3 Opinnäytetyöprosessin ja oppimisen arviointi

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi syksyllä 2016, jolloin aloimme rakentaa opinnäytetyösuunnitelmaa. Alkuperäinen aiheemme oli keskittyä projektin markkinointiin jatkotarjottimen avulla. Tämän ajatuksen jätimme kuitenkin pian taaksemme, sillä kehittämistyömme tuotoksella ei olisi tarkoitus markkinoida projektia kohderyhmälle, vaan antaa ryhmäprosessin nuorille mahdollisuuksia toteuttaa itseään sekä ryhmän loppuvaiheessa että ryhmän päätyttyä. Lisäksi tavoitteenamme oli koota tuotoksen sisältö sellaiseksi, että nuoret voivat jatkaa oman tarinansa ja omaiskokemuksensa kertomista erilaisin tavoin. Projektityöntekijöiden ja ryhmäläisten kanssa käydyn dialogisen kehittämiskeskustelun sekä teorialähteiden avulla saimme kokoon juuri oikeanlaisen sisällön kohderyhmän tarpeita ajatellen. Tärkeinä käsitteinä pidimme vertaistukea, osallisuutta, yhteisöllisyyttä sekä leimautumista eli stigmaa ja näitä kuljetimmekin mukana opinnäytetyöprosessin aikana. Nämä olivat avainsanojamme kehittämistyömme tietoperustassa.

Myöhemmin syksyllä Akseli aloitti harjoittelunsa Moip! -projektissa, jonka koimme hyödyttäneen meitä opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa. Projektityöntekijät tulivat meille nopeasti tutuiksi ja yhteydenpito heidän kanssaan sujui helposti. Ensimmäinen nuorten ryhmä oli erittäin aktiivinen ja tämä omalta osaltaan loi turvallisen luottamussuhteen harjoittelijan ja nuorten välille myös kehittämistyömme näkökulmasta. Ryhmätoiminta piti työntekijät ja nuoret kiireisinä koko syksyn ajan, joten varsinaisesti emme lähteneet tekemään työtämme kentällä vielä tuona aikana. Omalta osaltaan haastetta tuotti myös se, että ryhmä toimi projektin pilottiryhmänä eikä edes työntekijöillä ollut aikaisempaa kokemusta juuri tämänkaltaisesta työskentelystä.

Olimme päättäneet valita teemahaastattelun menetelmäksemme tiedonhankintaan, sillä koimme sen olevan kaikkein sopivin tapa saada sekä ryhmäläisiltä että ammattilaisilta ajatuksia kehittämistyömme ja sen tuotoksen sisältöön. Vaikka olimmekin laatineet teemahaastattelupohjan, emme suoranaisesti käyttäneet sitä, vaan kaikki järjestämämme haastattelut toteutuivat hyvin keskustelunomaisina. Näin ollen tiedonhankintamenetelmänämme käytimme aluksi teemahaastatteluja, jotka kuitenkin vaihtuivat dialogisiksi kehittämiskeskusteluiksi. Olimme onnistuneet kysymysten

valinnassa hyvin; ne ohjasivat keskustelua oikeaan suuntaan, mutta olivat kuitenkin melko avoimia. Haastattelujen ollessa keskustelevia pidimme tärkeänä sitä, että nauhoitimme työntekijöiden haastattelut, sillä muistiinpanojen tekeminen olisi kyseisissä tilanteissa ollut lähes mahdotonta. Äänitteitä pystyi kuuntelemaan useaan kertaan ja niihin saattoi tarpeen vaatiessa palata, mikä helpotti niiden analysoimista ja sen pohjalta tuotoksen sisällön rakentamista.

Alkuperäisen aikataulun mukaisesti tarkoituksenamme oli kerätä luvat haastatteluihin vuoden 2016 loppuun mennessä tai vuoden 2017 alussa. Aikomuksenamme oli suorittaa kaikki haastattelut toukokuuhun 2017 mennessä, sillä silloin ensimmäinen nuorten ryhmäprosessi päättyi. Toteutimme kahden projektityöntekijän sekä yhdistyksen puolella työskentelevän vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin sijaisen haastattelun huhtikuussa. Näiden haastattelujen myötä saimme ammattilaisten näkökulmaa siihen, mitä heidän mielestään tarjottimemme tulisi pitää sisällään. Halusimme haastatella ensin työntekijöitä, sillä pidimme heidän näkemyksiään hyvänä pohjana ruveta kasaamaan tuotoksen sisältöä. Halusimme kuulla toimeksiantajan toiveet ensin, jotta ryhmäläiset pystyisivät jälkikäteen kommentoimaan niitä, ennen kuin varsinaisesti lisäisimme niitä tarjottimelle.

Ennen yhdenkään ryhmäläisen haastattelua julkaisimme infokirjeen (Kuva 16) liittyen tuleviin haastatteluihin, jotta nuoret tietäisivät etukäteen, minkä vuoksi heitä haastatteleimme. Kerroimme kirjeessä lyhyesti, miksi teemme haastatteluja ja mihin niistä saatua tietoa käytetään. Lisäksi teimme selväksi, ettei kenenkään henkilöllisyys tule paljastumaan ja että kaikki asiat ovat salassa pidettäviä. Julkaisimme kirjeen sekä Facebook-ryhmässä, johon kuuluu projektityöntekijät ja ensimmäisen ryhmän nuoria että julisteena Moip!-n tiloissa perhetalo Heidekenillä. Infokirjeen avulla halusimme lieventää mahdollisesti nuorten keskuudessa syntynyttä hämmennystä ja jännityksen tunnetta siitä, mitä tuleman pitää.

Ensimmäisen nuorten haastattelun toteutimme toukokuun loppupuolella. Kyseiseen haastatteluun osallistui kolme nuorta, jotka olivat käyneet Moip! -projektin ensimmäisen ryhmäprosessin loppuun. Ajankohta haastattelulle oli otollinen juuri siitä syystä, että saimme kuulla nuorten keskuudessa heränneitä ajatuksia ryhmän päätösvaiheesta ja siitä, minkälaista sisältöä juuri he kaipasivat elämäänsä ryhmäprosessin päättymisen jälkeen. Kerroimme heille myös jo suunnittelemastamme tuotoksen sisällöstä, johon olimme saaneet ideoita sekä työntekijöiden haastattelujen että omien havaintojemme

pohjalta. Näin saimme kerättyä ryhmäläisiltä suullista palautetta, joka osoittautuikin erittäin positiiviseksi.

Toukokuun aikana ensimmäinen ryhmä päättyi ja toinen ryhmä alkoi, jolloin kahden ryhmän toiminta meni osittain päällekkäin. Kesällä emme juurikaan edenneet kehittämistyössämme sekä omien että projektityöntekijöiden ja ryhmäläisten kiireiden vuoksi. Palasimme kehittämistyön pariin syksyllä opintojen jatkuttua, kun toinen ryhmä oli jatkanut jälleen toimintaansa kesän jälkeen. Kuvasimme elokuussa tuotoksemme videoita sekä itsestämme että ryhmäläisistä. Aku aloitti elokuun lopussa harjoittelun projektissa, mikä myös edesauttoi kehittämistyömme etenemistä. Tässä vaiheessa tuotoksemme alkoi olla sisällöllisesti valmis ja harjoittelun aikana saimme kerättyä palautetta tuotoksestamme sekä Moip! -projektityöntekijöiltä että FinFamin puolella työskenteleviltä ammattilaisilta. Aku esitteli tuotoksen osia myös esimerkiksi projektiryhmälle, johon kuului edustajia lukuisilta eri yhteistyötahoilta. Tämän tapaamisen koimme erittäin tärkeänä, sillä näin pääsimme omalta osaltamme verkostoitumaan ja kertomaan kehittämistyöstämme myös projektin ulkopuolella työskenteleville henkilöille.

Harjoittelun päätyttyä pystyimme täysipainoisesti keskittymään kehittämistyömme viimeistelemiseen. Suoritimme harjoittelumme eri kaupungeissa, toinen julkisella puolella ja toinen kolmannella sektorilla, ja työaikamme olivatkin hyvin erilaiset, jolloin aikaa kehittämistyölle ei juurikaan jäänyt. Opinnäytetyöprosessia voi pitää ajallisesti melko pitkänä sen kestänyt yli vuoden, mutta pääsääntöinen tuotoksen ja raportin työstäminen tapahtui omalla kohdallamme kuitenkin vasta prosessin loppupuolella.

5.4 Dokumentointi, aineiston käsittely ja sen hyödyntäminen

Kehittämistyön raporttia kirjoittaessa jotkin aineistot tai materiaalit yleensä nousevat muita tärkeämmiksi. Lähtökohtaisesti kaikki prosessin aikana tuotetut aineistot ja materiaalit ovat kuitenkin yhtä tärkeitä. Erilaisten aineistojen ja materiaalien riittävä tuottaminen ja käyttäminen työskentelyn aikana on tärkeää, koska ne jättävät jäljen. Ulkopuolisenkin henkilön on selkeästi osattava päätellä, kuinka kehittämistyö on edennyt. Tätä on hyvä kuvata raportissa vaihteittain erilaisilla dokumenteilla. (Salonen 2013, 23–24.) Kehittämistyön prosessin aikana käytimme teemahaastattelua ja dialogista kehittämiskeskustelua tiedonhankintamenetelminämme sekä kirjoittamista, videointia ja äänityksiä dokumentointitapoinamme. Kaikkien toimijoiden eli

työntekijöiden, toimeksiantajan, nuorten sekä ohjaavan opettajamme tapaamisista kirjoitimme myös muistiot muistimme tueksi ja helpottamaan tulevaa työskentelyämme. Videoiden ja äänitysten hyvänä puolena pidimme sitä, että niitä pystyi katsomaan ja kuuntelemaan tarvittaessa uudestaan eikä näin ollen jäänyt tärkeää tietoa saamatta. Haastattelujen aikana heränneiden oivallusten ylös kirjaaminen oli jatkotyöskentelyn kannalta tärkeää. Haastattelut ja äänitykset takasivat saadun tiedon luotettavan analysoinnin verrattuna siihen, jos apunamme olisi ollut vain muistiot tapaamisista. Yhdessä nämä tavat antoivat meille erinomaisen lähtökohdan aineiston analysoimiselle.

Loimme kaksi erilaista teemahaastattelupohjaa, joista toista käytimme työntekijöiden ja toista projektiryhmäläisten haastatteluissa. (Kuva 15) Suurimpana teemana haastatteluissa vaikutti osallisuus. Pääosin kysymykset oli laadittu avoimiksi, jotta saisimme mahdollisimman laaja-alaisia vastauksia. Haastattelujen keskustelunomainen ilmapiiri edesauttoi oleellisen tiedon saamisessa. Työntekijöiltä selvitimme aivan aluksi, mitä tarjottimelle tulee suoraan yhdistykseltä. Yhdistyksen tarjoamista vapaaehtoistyön mahdollisuuksista tiesimme jo etukäteen, joten tämän kysymistä pidimme itsestäänselvyyttenä. Selvitimme erilaisten vapaaehtoiskoulutusten sisältöjä, mitä näihin osallistuminen nuorilta vaatii, kuka voi osallistua, milloin koulutuksia järjestetään ja aiheutuuko nuorille näistä jonkinlaisia kustannuksia. Kysyimme työntekijöiltä avoimesti ehdotuksia tarjottimen muusta sisällöstä erityisesti kyseisten nuorten tarpeiden näkökulmasta, sillä he tunsivat ryhmäläisensä, koska olivat tässä vaiheessa työskennelleet heidän kanssaan jo noin puolen vuoden ajan. Keräsimme myös ehdotuksia tarjottimen muodosta ja melko nopeasti saimme ehdotuksen videomuotoisesta tuotoksesta, johon lopulta tartuimme. Lopuksi selvitimme työntekijöiltä, millaisia omia keinoja heillä on arjessa selviämiseen. Jokaisella ihmisellä on omat menetelmänsä ja joku voikin innostua toisen käyttämästä menetelmästä, joten näiden jakamisen ajattelimme mahdollisesti auttavan meitä tarjottimen sisällön luomisessa.

Projektiryhmäläisten kanssa käydyissä keskusteluissa keskityimme heidän osallisuuteensa selvittämällä kunkin ryhmäläisen ajatuksia tarjottimen sisällöstä ja muodosta ja kehottamalla tuomaan omia ideoitaan esiin. Vaikka osa haastatteluista toteutettiin ryhmässä, halusimme kuulla kultakin nuorelta omia mielipiteitä. Selvitimme, millaisia ajatuksia tarjottimen sisältö ja videomuoto tässä vaiheessa heissä herättävät sekä millaisia odotuksia heillä oli tarjottimen suhteen. Kysyimme myös, olisivatko he itse valinneet tarjottimelta jo siihen valikoituneita asioita. Tärkeää oli myös

kysyä nuorten keinoja arjessa selviämiseen, sillä näiden vastausten kautta saimme luotua tarjottimelle sellaista sisältöä, joka tarkalleen vastaisi kohderyhmän tarpeisiin. Loppuun esitimme kysymyksen siitä, voisiko joku ryhmäläisistä mahdollisesti ohjata omia menetelmiään muille ryhmäläisille. Tällä tavalla halusimme luoda ryhmässä vertaistuellisia ja yhteisöllisyyden kokemuksia, jotka ovat Moip! -projektin tärkeimpiä tavoitteita.

Sekä työntekijöiden että ryhmäläisten haastatteluiden pohjalta saimme koottua toimivan paketin tuotoksen sisällöksi. Sisältö jakautui ryhmän ulkopuolelta tulleisiin kohtiin kuten vapaaehtoistyön muotoihin ja muualta saatavaan vastaavanlaisen tuen paikkoihin sekä ryhmäläisiltä itseltään tulleisiin ideoihin, joiden taustalla vaikuttivat kunkin nuoren yksilölliset tarpeensa. Näiden yhteensovittamisen seurauksena saimme valmistettua monipuolisen tuotoksen, joka palvelisi sen jokaista käyttäjää. Kehittämistyössä aineistojen ja materiaalien käsittely kehittämis- ja tutkimustiedon perusteella on tärkeää. Jotta näiden esittely palvelisi mahdollisimman hyvällä tavalla tuotosta ja sen arviointia, on sen oltava tarpeeksi selkeä. (Salonen 2013, 24.)

6 TUOTOKSEN ESITTELY

6.1 Tuotoksen sisältö

Tuotoksemme sisältää työntekijöille käytettäväksi tarkoitetun jatkotarjottimen, ryhmäläisille ja julkiseen jakoon tarkoitetun version jatkotarjottimesta sekä tarjottimen käyttöohjeet. Tarjotin toteutetaan PowerPoint-esityksenä. Esitys sisältää videopätkiä sekä tekstidioja. Videoilla on yleinen kuvaus aiheesta tai case-tapauksia sekä ryhmäläisten omia kokemuksia. Tekstidioissa on tarkempia ehdotuksia ja linkkejä aiheeseen liittyen. Julkisesti jaettavissa olevassa versiossa on poistettu case-videot, joissa ryhmäläisiä esiintyy. Käyttöohjeet on toteutettu pdf-muodossa. Käyttöohjeet on kirjoitettu mahdollisimman selkeiksi ja niistä saa konkreettiset esimerkit jokaisen kohdan hyödyntämiseen. Videoissa on hyödynnetty hieman huumoria, koska tarjotin on suunnattu nuorille ja haluamme tarjottimesta sellaisen, johon on helppo keskittyä, mutta josta saa hyödyllistä tietoa ja tekemistä. Tarjottimen huumori on videoiden sisällöissä taustalla, eikä kiinnitä suurempaa huomiota. Kuitenkin se saa myös videoista jäämään positiivisen tunnelman. Videot on suunniteltu sisältämään yleisesti tietoa ja ehdotuksia jokaiseen aiheeseen liittyen. Toivomme videoiden herättävän hyvää mieltä, mutta myös koskettavan ryhmäläisiä. Kaiken tavoitteena on ollut luoda helposti vastaanotettavissa oleva tarjotin.

Työntekijöiden haastattelussa nousi ilmi, että tarjotin on hyvä ottaa käyttöön ryhmän aikana jo. Työntekijöiden haastatteluissa kysyimme esimerkiksi, mitä yhdistys itsessään tarjoaa tarjottimelle ja millainen toive tarjottimen muodolle olisi. Työntekijöiltä nousi idea tarjottimen toteuttamisesta videoin. Videoihin voisi olla helppo keskittyä ja ei tarvitsisi vain lukea asioista. Kehittämiskeskustelussa ryhmäläisten kanssa videototeutus sai kannatusta. Työntekijät pyysivät myös käyttöohjeita pdf-muodossa tarjottimen käyttöön. Koska kehittämistyömme osatavoitteena oli myös stigman lievittäminen ja tarjottimen hyödyntäminen julkisesti markkinoinnin tai tiedon välittäjänä, tuotokseemme kuuluu myös julkisesti jaettavissa oleva versio tarjottimesta. Erillinen versio oli pakollinen, koska emme ole pyytäneet lupaa ryhmäläisten omien kokemusten näyttämiseen julkisesti, vaan ainoastaan Moip!:n sisällä. Samasta syystä emme anna tuleville ryhmäläisille versiota, joka sisältää aikaisempien ryhmäläisten videot heidän omista kokemuksistaan. Vaikka tulevat ryhmät saavat nähdä kyseiset videot ryhmässä, emme anna heille esitystä, jota he eivät voi näyttää tai jakaa eteenpäin.

Ehdotus tarjottimen kasaamisesta videoille oli mielestämme erittäin hyvä idea ja samoin myös haastattelujen ja keskustelujen perusteella. De Boerin tutkimuksessa onkin todettu, että videomateriaalia katsovat opiskelijatkin oppivat paremmin. Samassa tutkimuksessa on todettu, että videot toimivat parhaiten nuorilla, mikäli videoihin pystyy helposti palaamaan siihen kohtaan, jonka haluaa nähdä uudelleen. (De Boer 2013.) Siksi myös videomme on jaettu jokainen eri dialle, jotta jokainen video, jonka haluaa katsoa uudelleen, on mahdollisimman helposti löydettävissä. Videot on kuvattu selfie-tyyliin. Tämä tarkoittaa, että olemme kuvanneet itse itsemme matkapuhelimen kameralla. Videoista tulee täten itsemme näköisiä ja helposti samaistuttavia. Kohderyhmäläisemme ovat nuoria aikuisia ja ideana oli toteuttaa videoiden tekeminen siten, että myös he voivat täydentää tarjotinta samalla, heillekin mahdollisesti tutulla tavalla. Lisäksi videoiden kuvaaminen omilla matkapuhelimillamme oli kätevä ratkaisu itsellemme, sillä meillä ei ollut tarvittavia välineitä tai valmiuksia parempien laitteiden hankkimiseen tai käyttämiseen.

PowerPoint-esitys on valittu sillä perusteella, että se on helppokäyttöinen sekä selkeä. Videot ja tekstin saa yhdistettyä kätevästi ja on helppo siirtyä siihen videoon ja kohtaan, jonka haluaa nähdä uudelleen. PowerPoint-esitys on myös helppo täydentää ja helposti muokattavissa. Sen pystyy myös antamaan ryhmäläisille, jotka pystyvät selaamaan sitä vapaa-ajallaan.

Esityksestä voi valita eri aiheita, tai eri aiheiden sisältä monenlaisia vaihtoehtoja joko ryhmäkerroille käsiteltäväksi, tai itselleen tai kaveriporukalle vapaa-ajalle. Kehittämishankkeen tuloksena syntyy tuotos, joka sisältää uuden tiedon lisäksi palvelun, tuotteen, oppaan, mallin, toimintatavan tai minkä tahansa sellaisen innovaation, joka on aikaisempaa parempi tai kokonaan uusi (Salonen 2013, 25).

Nimesimme tarjottimen jatkotarjottimeksi, sillä se on jatkoa aikaisempien opiskelijoiden ryhmälle tekemään toimintatarjottimeen. Heidän tarjottimensa sijoittuu projektin alkuun ja ajalle, kun taas meidän tarjottimemme sijoittuu ryhmän päättymisajankohdan lähelle ja sen jälkeen. Jatkotarjottimen talvinen taustakuva on myös viittaus ryhmän päättymiseen. Ryhmän alkuun sijoittuvan toimintatarjottimen tausta on kesäinen nurmikko, joten valitsimme talvisen taustan sekä erottamaan että yhdistämään tarjottimemme mielikuvana edelliseen.

Tarjottimen käyttöohjeet (Kuvat 1 ja 2)

Tarjottimen käyttöohjeet sisältävät listan asioista, jotka tuotokseemme liittyvät: jatkotarjotin, julkiseen jakoon ja ryhmäläisille jaettava jatkotarjotin, käyttöohjeet sekä esityksessä käytetty taustakuva. Sen lisäksi ovat ohjeet siitä, miten tarjotinta meidän mukaan tulee ja voi käyttää. Tarjottimesta on kaksi eri versiota, koska meillä ei ole lupaa esittää ryhmäläisistä kuvattuja videoita julkisesti tai antaa jaettavaksi muille ryhmäläisille.

Käyttöohjeissa on kaksi esimerkkiä, miten tarjottimen voi käydä läpi ryhmän kanssa. Lisäksi käyttöohjeet sisältävät käytännön esimerkkejä tarjottimen hyödyntämisestä. Jokaisesta tarjottimen kohdasta on eritelty esimerkki, miten sitä voi ryhmässä hyödyntää. Lisäksi tarjottimen käyttöohjeissa on ohjeet tarjottimen täydentämiseen liittyen. Esityksessä käytetyt olennaiset PowerPoint-ominaisuudet on lyhyesti kuvattu, mutta emme lähteneet erittelemään kaikkea, sillä esityksen tulee mielestämme kehittyä jatkossa myös tulevien ryhmien näköiseksi. Ryhmät, jotka käyttävät tarjotinta voivat kaikki halutessaan täydentää tarjotinta työntekijän avustuksella. Käyttöohjeet jäävät työntekijälle.

Kansilehti (Kuva 3)

Kansilehdellä on jatkotarjottimen nimi, projektin nimi, projektin, yhdistyksen ja sosiaali- ja terveysministeriön logot sekä meidän nimemme.

Mikä tämä on?

Tämä osio sisältää videon, joka kertoo lyhyesti mistä tarjottimessa on kyse. Videossa esittelemme itsemme sekä kerromme tarjottimen olevan Moip!lle suunniteltu tarjotin, joka tarjoaa toimintaa ja menetelmiä, joiden avulla valmistautua ryhmän päättymiseen sekä jatkaa omaa prosessia ryhmän päättymisen jälkeen. Videolla mainitaan, että tarjottimelta voi löytää sisältöä ryhmäkerroille tai itselleen vapaa-ajalle. Videolla mainitaan, että tarkemmat tiedot ja linkit löytyvät lopusta esityksestä.

Sisällysluettelo (Kuva 4)

Sisällysluettelolta löytää helposti jokaisen aiheen videon ja tekstidian.

Ryhmän päättymisen (Kuva 5)

Ryhmän päättymiseen liittyvällä videolla kerromme aluksi, miksi ryhmän päättymisen liittyy tarjottimeen. Tuckmanin ryhmäteorian mukaan ryhmän lopetusvaiheessa ohjaajan on tehtävä selväksi, että ryhmä päättyy ja annettava ryhmäläisille mahdollisuus päättää keskeneräiset asiat (Niemistö 2002, 189-190). Videolla suosittelemme käyttämään

ainakin yhden ryhmäkerran keskusteluun ryhmän päättymisestä. Seuraavaksi on videot kahden aikaisemman ryhmäläisen kokemuksista ryhmän päättymiseen liittyen sekä työntekijän kokemukset.

Tekstiosuus sisältää ryhmäteoriaa ryhmän päättymiseen liittyen. Tavallisesti ryhmä lopetetaan suunnitelman mukaisesti. Ryhmän lopettamiskokemus vaihtelee eri ryhmissä ja ryhmäläistenkin välillä. Tyypillisiä loppuhetken kokemuksia ovat kiitollisuuden ja kiintymyksen lisäksi eroahdistus, suru sekä tunne, ettei aika riitä. Ryhmän lopussa suoritetaan usein itsearviointia sekä suunnitellaan tulevaisuutta. Tilanne saattaa koskettaa aiemmin torjuttuja varhaisiakin erokokemuksia. (Niemistö 2002, 189-190.)

Vapaaehtoistyö (Kuvat 6 ja 7)

Vapaaehtoistyövideolla kerromme vapaaehtoistyön hyödyistä ja miten sitä voi hyödyntää. Tekstiosuus kattaa ensin VS-FinFami ry:n tarjoamat vapaaehtoistyön vaihtoehdot, jonka jälkeen on esitelty muiden tahojen vapaaehtoistyömahdollisuuksia. Yhdistyksen tarjonnasta olemme esitelleet vertaisneuvokoulutuksen, Auttava omainen –työpajakoulutuksen, vapaaehtoiskoulutuksen, Moip! -mentoroinnin, kokemuskoulutuksen sekä Prospect -koulutuksen.

Yleisellä tasolla tehty havainto on se, että vapaaehtoistyötä tekevät ovat terveempiä kuin muut ja he myös pysyvät muita terveempinä jatkaessaan vapaaehtoistyötä. On myös mahdollista, että vapaaehtoistyöhön hakeutuu ensisijaisesti sellaisia henkilöitä, jotka ovat terveempiä kuin muu väestö. Tätä voidaan kutsua termillä Healthy worker effect (HWE). Halu auttaa ja oppia uusia asioita ja mahdollisuus saada sekä antaa hyvää mieltä ovat suurimmat syyt hakeutua vapaaehtoistyöhön. Muiden ihmisten auttaminen parantaa henkistä hyvinvointia ja lisää onnellisuutta. Ihmiselle luontaista on toisen auttaminen. (Savon Sanomat 23.02.2015.)

Vertaisneuvonta perustuu henkilön omakohtaisiin kokemuksiin eikä aikaisempaa sosiaali- tai terveystieteen koulutusta tarvita. Vertaisneuvojan tarkoitus on kuunnella, rohkaista ja antaa toivoa. Auttava omainen –koulutus sisältää haastattelun, vapaaehtoistyön perusteet, tietoa mielenterveyden häiriöistä, kriiseistä ja päihdeongelmista sekä tietoa vapaaehtoisen hyvinvoinnista ja jaksamisesta. Vapaaehtoiset voivat toimia vertaisohjaajina, tukihenkilöinä, kokemuskouluttajina, luottamushenkilöinä tai talkoolaisina. Vapaaehtoisille järjestetään peruskoulutus, lisäkoulutuksia sekä tarjotaan työnohjausta ja virkistystä.

Moip!- mentorikoulutuksen sekä ryhmäprosessin itse käynyt 16-29 –vuotias nuori aikuinen voi toimia Moip!-ssa mentorina ja vertaiskaverina. Toisen ryhmän mentorit koulutetaan alkuvuonna 2018. Yhdistyksen koulutetut kokemuskouluttajat kertovat oman tarinansa mielenterveysomaisena kiertämällä esimerkiksi eri oppilaitoksissa tai työpaikoilla. Prospect -koulutus avaa uusia näkökulmia henkilöille, joilla on omakohtaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujan omaisena tai läheisenä. Prospect- ohjaajan tulee itse olla käynyt Moip! -ryhmäprosessi. Ryhmä kokoontuu kymmenen kertaa ja siihen otetaan maksimissaan 12 henkilöä.

Muiden tahojen vapaaehtoistoiminnasta olemme maininneet Turun Kaupunkilähetys ry:n tarjoamat väylät. Oma Koutsi auttaa nuorta opintoihin ja työllistymiseen liittyvissä asioissa. Tapaamisissa harjoitellaan työnhakua, opiskelutaitoja, arjenhallintaa, virallisten asioiden hoitamista sekä sosiaalisia taitoja. Nuorten tuetun asumisen tavoitteena on tukea 18-25 –vuotiaita itsenäistymisvaiheessa olevia, yksin asumista ja elämistä opettelevia nuoria. Toimintaa toteutetaan ammatillisesti ohjatun vapaaehtoistyöhön perustuvan tukihenkilötoiminnan sekä moniammatillisen verkostotyön keinoin. Kohderyhmänä on erityisesti ilman varsinaista tukiverkostoa elävät nuoret sekä nuoret, jotka eivät kuulu minkäänlaisen lakisääteisen tuen piiriin. (Tukenasi 2017a.)

Nuorten tuetun asumisen eli TUAS-toiminnan tavoitteena on tukea itsenäistymisvaiheessa olevia 18–25 –vuotiaita nuoria, jotka ovat muuttamassa tai muuttaneet omilleen. Tukihenkilönä voi toimia vapaaehtoistyöhön kuuluvan tukihenkilökoulutuksen käynyt henkilö. Toiminnassa on suuri rooli myös moniammatillisella verkostotyöllä. Erityisesti toiminta on tarkoitettu niille nuorille, jotka eivät ole muun vastaavan lakisääteisen tuen piirissä tai joilla ei ole varsinaista tukiverkostoa. (Tukenasi 2017b.)

Senioripysäkillä voi toimia ryhmänohjaajana tai vapaaehtoisena tukihenkilönä. IKÄTUKI-tukihenkilötoiminta tarjoaa vaikeassa elämäntilanteessa oleville yli 60-vuotiaille henkilöille tukeaan. Ryhmänohjaajat toimivat useimmiten työpareittain. Vapaaehtoinen voi käyttää omaa osaamistaan ja vahvuuksiaan ryhmäkertojen suunnittelussa. Luonteeltaan ryhmät ovat keskusteluryhmiä. (Tukenasi 2017c.)

Yksin tai yhdessä (Kuvat 8, 9 ja 10)

Videolla kerromme, miten tässä kohdassa esitettyjä esimerkkejä voi hyödyntää esimerkiksi ryhmäkerroilla, kotona tai vapaa-ajalla. Videolla pohditaan, että jokainen voi löytää itselleen sopivimman keinon nauttia arjesta ja vapaa-ajasta. Videoilla on esitelty

aiheina luonnon merkitys, kaverien merkitys, yhteiskunnallinen vaikuttaminen, piirtäminen ja kirjoittaminen, urheilu ja liikunta sekä valokuvaus.

Tekstiosuudessa on eritelty erilaisia tekemisiä tai paikkoja. Arjen askareet –kohta sisältää ruuanlaiton, piirtämisen, käsityöt, kirjoittamisen ja muun taiteen. Tämän alla on linkkejä sivustoihin, joilta löytyy reseptejä tai käsityöohjeita. Samalla dialla on myös linkit niihin asioihin, joita nuoret voivat tehdä tai harrastaa Turun tai Salon alueilla.

Urheilu ja liikunta

Urheilu ja liikunta –osiossa on esitelty eri liikunta- tai ulkoilupaikkoja, joissa on mahdollisuus edellä mainittujen asioiden toteuttamiseen. Erillisinä kohtina esityksessä on mainittu Kupittaan urheiluhalli ja -kentät, sekä linkki Kupittaan ulkoliikuntakeskuksen sivuille. Toinen kohta on Urheilupuisto, jonka sivulle on myös linkki. Kolmas kohta on yksilö- ja joukkueurheilulajit. Tämän kohdan alla on linkki juoksukoulu Vauhtisammakon sivuille. Neljäntenä on ohjatut jumpat. Tämän jälkeen kuntosalit, joista mainittuna ovat Elixian liikuntakeskukset, Gym 2000 –kuntosali sekä Fitness24Seven –kuntosali. Jokaisen sivulle on myös linkki. Viimeinen kohta on lenkkeily tai ulkoilu esimerkiksi Aurajokirannassa tai Ruissalossa. Tämän kohdan alla on linkki Ruissalon kansanpuiston sivuille.

Urheilu ja liikunta -video-osuuden olemme kuvanneet Kupittaalla, jonka alueelta löytyy lukuisia mahdollisuuksia erilaisiin liikuntamuotoihin sekä ulkoiluun. Kerromme aluksi, kuinka liikunta on monelle hyvä tapa käsitellä vaikeita asioita. Sen on tutkittu vaikuttavan myönteisellä tavalla sekä ihmisen fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Painotamme videolla, että liikuntaa voi harrastaa sekä sisä- että ulkotiloissa yksin, kaverin kanssa tai isommalla porukalla. Ryhmäliikunnan positiivisena puolena on fyysisen hyvän olon tunteen saavuttamisen lisäksi sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen. Liikuntaa voi harrastaa itsekseen omalla tavallaan tai voi osallistua ohjattuihin liikuntatuokioihin, esimerkkeinä olemme maininneet kävely- ja juoksulenkit, kuntosalilla käymisen ja erilaiset joukkuelajit. Mikäli henkilö ei itse nauti liikkumisesta, voi hän halutessaan mennä esimerkiksi penkkiurheilemaan.

Liikunnalla on lukuisia suotuisia vaikutuksia elimistön toimintoihin. Se vahvistaa luustoa, helpottaa stressinhallintaa, alentaa kohonnutta verenpainetta ja korkeaa kolesterolia sekä vähentää ylipainoa. Liikunta ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, aikuisiän diabetesta sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Liikunta on yksi mielekkäimmistä ja tehokkaimmista keinoista ylläpitää toimintakykyä ja edistää terveyttä. Säännöllisellä

liikunnalla on positiivisia vaikutuksia ihmisen mielenterveyteen sekä ylipäättään henkiseen hyvinvointiin. Päivittäinen väsymys ja huono unen laatu voivat olla merkkejä liikunnan puuttumisesta. Fyysisesti aktiiviset ihmiset hallitsevat stressin paremmin kuin vähän liikkuvat. Liikunta kohottaa ihmisen mielialaa ja ennaltaehkäisee mielenterveyshäiriöiden puhkeamista. (Terveyskirjasto 2017.)

Valokuvaus

Valokuvauksen kerromme olevan ihmiselle jopa terapeutista. Sen avulla ihminen voi esimerkiksi käsitellä omia tunteitaan ja ilmaista itseään. Kerromme valokuvaamisen helppoudesta nykypäivänä; ihmisen ei tarvitse omistaa ammattilaistason kameraa, vaan kuvata voi omalla kännykälläänkin. Valokuvaamisessa mahdollisuudet ovat rajattomat, sillä ihminen voi itse päättää, mitä, missä ja milloin hän kuvaa. Halutessaan ottamiaan kuvia voi jakaa myös muiden nähtäväksi internetissä tai sosiaalisessa mediassa.

Valokuvaterapiassa valokuvien käyttötarkoitus on tunteiden, muistojen, ajatusten ja tiedon välineinä. Niiden avulla voi myös muodostua uusia mielikuvia ja merkityksiä työntekijän ja asiakkaan välisessä vuorovaikutuksessa. Valokuvien kautta voi nähdä itsestäänsä kuvan, jonka kautta mieleen tallentuneet muistikuvatkin heijastuvat. Valokuvat ovatkin visuaalisia jalanjälkiä, joiden avulla vanhat tarinat alkavat elää tai voi syntyä aivan uusia tarinoita. (Valokuvaterapiayhdistys 2017.)

Sosiaaliset verkostot

Ystävät ja lähipiiri voivat auttaa ihmistä jaksamaan elämän vaikeina hetkinä ja onkin erittäin tärkeää pitää yhteyttä tärkeisiin ihmisiin. Omaa vapaa-aikaa voi viettää lähimmäistensä kanssa lukuisilla eri tavoilla ja oman sosiaalisen verkoston merkitys on erittäin suuri. Tavoitteena on se, että yksinäinen saisi lisää sosiaalisia verkostoja ja ympäristöjä, joissa tutustuminen muihin ja sitä kautta kaveri- ja ystävyysuhteiden löytäminen olisi aiempaa mahdollisempaa. Tarkoituksena on myös, että esimerkiksi vapaaehtoistyön kautta yksinäinen ei kokisi olevansa mitätön tai merkityksetön. Tärkeää on kokea olevansa ainutlaatuinen sekä arvokas ja saada onnistumisen kokemuksia erilaisissa tilanteissa. (Junttila 2015, 157.)

Ihmiset, joilla on ystäviä, ovat sosiaalisesti taitavampia ja sopeutuvampia kuin ne, joilla ystäviä ei ole. He voivat myös psyykkisesti paremmin koko aikuisiän ajan. Ystävyysuhteet auttavat elämään sisältyvien muutosten käsittelyssä ja ennustavat työmenestystä ja omanarvontuntoa. Jos sukulaisia ei ole, ystävyysuhteiden merkitys korostuu vanhemmiten. (Ahonen ym. 2014, 211–212.) Monella Moip! -ryhmäprosessin

nuorella on juuri tällainen tilanne, ettei omaisensa haastavan elämäntilanteen vuoksi juurikaan pysty olemaan kyseisen ihmisen kanssa sosiaalisessa kanssakäymisessä. Projektin kohderyhmän nuoret ovat juuri sellaisessa iässä, että ystävyysuhteiden luominen ja niiden ylläpitäminen on ensiarvoisen tärkeää aikuisiänkin kannalta.

Luonto

Videolla kerromme, miten Suomen luonto on kaunis ja miten luonnossa voi rentoutua yksin tai yhdessä toisten kanssa. Voi mennä esimerkiksi puistoon istuskelemaan tai piknikille tai vaikka metsään patikoimaan. Ulkoilu voikin rentouttaa ja tuoda hyvää oloa. Se voi myös auttaa saamaan illalla unen päästä kiinni. Videolla kehotamme menemään ryhmän kanssa nauttimaan luonnosta yhdessä.

Luonto vaikuttaakin positiivisesti terveyteen ja hyvinvointiin fyysisen aktiivisuuden kautta, auttamalla palautumaan stressistä sekä edistämällä sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. (Luontoon 2017.) Stressin vähentyessä unen laatu voi parantua. Tutkimusten mukaan stressaantuneen ihmisen uni ei rentouta yhtä hyvin kuin stressaamattoman (Järvi 2013).

Kulttuuri

Kulttuuriosiossa on lueteltu museoita, teattereita, kahviloita ja muita paikkoja, joissa voi nauttia kulttuurista tai sosiaalisesta kanssakäymisestä. Ensimmäinen kohta on Aboa Vetus, joka on historian ja nykytaiteen museo. Esityksessä on myös linkki Aboa Vetuksen sivuille. Toinen kohta on Wäinö Aaltosen museo, jonka sivuille löytyy myös linkki. Kolmas kohta on Käsityöläismuseo sekä muut museot. Linkki Käsityöläismuseon sivuille löytyy esityksestä. Seuraava kohta on taidenäyttelyt, joiden alla on linkki näyttelyihin ja julkisen taiteen esityksiin Turussa. Viides kohta on Turun Linna ja linkki Turun Linnan sivuille.

Kuudes kohta on lukuisat teatterit ympäri Turkuja. Tämän kohdan alla on linkit Turun kaupunginteatterin ohjelmistoon, Linnateatterin ohjelmistoon sekä Turun Nuoren Teatterin ohjelmistoon. Seitsemäs kohta on lukuisat kahvilat, ravintolat ja baarit ympäri Turkuja. Linkkeinä tässä kohdassa on anniskeluravintola di Trevi, kahvila Cafe Art ja Bar Kuka. Seuraava kohta on konsertit ja keikat. Linkit löytyvät konsertteihin tai keikkoihin Turussa sekä Logomon kotisivuille. Viimeisenä kohtana on markkinat ja messut, jonka alla on linkki Turun Messukeskuksen sivuille.

Taide ja kulttuuritoiminta vaikuttavat hyvinvointiin ja terveyteen. Aktiivisen kulttuuriharrastuksen on todettu olevan yhteydessä koettuun terveyteen, hyvän elämän kokemuksiin sekä pitkään ikään. Hyvään mielenterveyteen liitetään myös usein sosiaalinen osallistuminen ja kulttuurin harrastaminen. Aktiivinen ja vapaaehtoinen osallistuminen kulttuuritoimintaan lisää muun muassa yhteisöllisyyttä, osallisuutta, sallivuutta ja vahvistaa luottamusta itseän ja elämään. (Mielenterveysseura 2017.)

Terveydestä huolehtimisella, liikunnalla ja erilaisilla kulttuuritapahtumiin osallistumisilla haetaan parempaa hyvinvointia, kokemuksia asioista, jotka saavat tuntemaan hyvää oloa, tylsistymisen vähentämistä ja mielialan parantamista (Junttila 2015, 157).

Itsensä toteuttaminen

Itsensä toteuttaminen –videolla on ensin pätkä runonkirjoitusta, sitten piirtämistä. Videolla on kerrottu, miten monet itsensä toteuttamisen keinot voivat auttaa käsittelemään vaikeita asioita, auttaa rentoutumaan tai siirtämään ajatukset hetkeksi pois arjen asioista. Piirtäminen ja kirjoittaminen nousivatkin dialogisissa kehittämiskeskusteluissa nuorten keinoiksi rentoutua. Videolla pohdimme vielä, että jokaiselle voi löytyä oma arjessa toteutettava keino löytää omaa aikaa ja toteuttaa itseään.

Piirtäminen, kirjoittaminen ynnä muut harrastukset voivat parantaa mielialaa ja pelkästään harrastuksista kertominen voi tuoda esiin muutoksen mielialassa. Pia Hakalan opinnäytetyössä Pia on tutkinut narratiivisten työtapojen vaikutusta mielialaan psykososiaalisessa ryhmässä. Hän kertoi narratiivisten työtapojen parantaneen ryhmäläisten mielialaa ja harrastuksista kertominen on näkynyt ulospäin positiivisena. Myös musiikki oli ollut joillekin tutkimuksessa keino jaksaa eteenpäin. (Hakala 2013.)

Videolla on myös puhuttu yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta. On tärkeää tuntee kuuluvansa johonkin ja tunne siitä, että pystyy vaikuttamaan omiin asioihin. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen voikin tuoda keinoja näihin edellä mainittuihin asioihin. Oli se sitten äänestämistä tai itse ehdolle menemistä tai osallistumista paikkakunnan tai yhteisön tarjoamiin tilaisuuksiin.

Jokaisella on tarve kuulua johonkin yhteisöön. Tutkimuksissa onkin havaittu, että nuorten hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että nuori kuuluu johonkin itselleen merkitykselliseen yhteisöön ja toimii toisten ihmisten kanssa. (Alanen ym. 2014).

Ystävät

Ystävät -videopätkällä muistutamme, että ystävät ja kaverit voivat auttaa jaksamaan. Muistutamme pitämään yhteyttä itselle tärkeisiin ihmisiin. Vapaa-aikaa onkin hyvä viettää uusien tai vanhojen tuttavien seurassa. Videolla Akseli kertoo aluksi edellä mainitut asiat ja istuu lopulta penkille Akun viereen. Tämä tuo myös positiivista tai jopa humoristista väläystä videolle.

Nuoret itse kuvaavat, että syrjäytyminen tai ulkopuolelle jääminen johtuu pääsääntöisesti ystävien puutteesta tai yhteenkuuluvuuden ongelmista (Koskela 2016). Hyvät ystävyysuhteet vähentävät stressiä ja ystävän ajattelemisenkin vaikeassa tilanteessa voi laskea verenpainetta ja rauhoittaa sykettä. Hyvät ystävyysuhteet parantavat mielialaa ja itsetuntoa. (Nurminen 2015.)

Internet ja sosiaalinen media (Kuva 11)

Internet ja sosiaalinen media –kohdassa videolla esitellään, miten Internet mahdollistaa monet keskustelun, omien kokemusten jaksamisen sekä itsensä toteuttamisen keinot anonyymisti niin halutessaan. Videolla mainitaan, miten erilaiset foorumit ja sosiaalinen media ovat täynnä mahdollisuuksia. Videolla kerromme, että blogien tai vlogien kirjoittaminen ja kuvaaminen on hyvä keino toteuttaa itseään ja jakaa kokemuksiaan. Ryhmäkerroilla voi perehtyä tai toteuttaa edellä mainittuja tapoja tai luoda omalle ryhmälle foorumin, blogin, WhatsApp-ryhmän tai muun keinon pysyä yhteydessä. Videolla esitetään myös, että ryhmä voi sopia ryhmäkerroille, että jokainen kerta joku tuo oman tekstin tai muun tuotoksen ja esittelee sen muulle ryhmälle, jonka jälkeen sen voi julkaista haluamalla tavalla esimerkiksi Moip! -blogina.

Tekstiosuus alkaa huomauttamalla, missä voi ja kannattaa julkaista mitään. Lisäksi on mainittu anonyymiydestä ja jokaisten sivustojen omista säännöistä. On huomautettu, että useimmat sivustot vaativat rekisteröitymistä tai käyttäjätiliä. Ryhmäläiset voivat luoda oman foorumin tai liittyä jo olemassa oleviin. Seuraavaksi on lueteltu sivustoja ja sovelluksia, joissa voi keskustella tai toteuttaa itseään. Ensimmäisessä kohdassa on blogien lukemiseen ja kirjoittamiseen kaksi linkkiä. Linkkeinä ovat blogspot.fi ja blogit.fi. Vlogien lukemiseen tai julkaisemiseen olemme valinneet linkiksi YouTuben. Seuraava kohta on Facebook, jossa voi jakaa omalle seinälleen, ryhmissä tai keskusteluissa omaa kokemustaan tai keskustella muiden ihmisten kanssa. Tekstissä on huomautettu, että Facebookissa on omat sääntönsä, joita tulee noudattaa. Facebookin kautta voi luoda ryhmän, liittyä jo olemassa olevaan ryhmään tai luoda tapahtumia.

Tekstiosiossa on mainittu myös Instagram, jonka kautta voi katsoa, kommentoida tai julkaista kuvia. Instagramia voi hyödyntää itsensä toteuttamisessa valokuvauksen ja niiden julkaisun avulla. Instagramissa voi myös keskustella muiden henkilöiden kanssa. Sitä käytetään pääasiassa mobiililaitteen, mutta mahdollisesti myös tietokoneen avulla. Seuraava kohta on WhatsApp, joka on suosittu keskustelusovellus, jossa voi lähettää viestejä, kuvia, äänitteitä ja videoita yms. WhatsAppissa voi keskustella yksityisesti tai luoda keskusteluryhmän.

Diassa on myös mainittu Snapchat, joka on suosittu sovellus keskusteluun ja kuvien tai videoiden lähettämiseen. Snapchatissa voi julkaista "Omaan Tarinaan", jolloin kuva tai video näkyy kaikille seuraajillesi 24 tunnin ajan. Voit myös päättää, mitä lähetät ja kenelle. Snapchatissa lähettämäsi kuvat eivät automaattisesti tallennu toiselle, mutta toinen henkilö voi aina ottaa kuvakaappauksen lähettämistäsi viesteistä tai kuvista.

Seuraava kohta tekstiosiossa on erilaiset foorumit. Foorumeilla voi keskustella hyvin monenlaisista asioista erilaisten ihmisten kanssa. Esimerkkisivustona esityksessä on suomi24.fi. Seuraavana esityksessä on mainittu Jodel. Jodel on mobiililaitteeseen ladattava sovellus, jossa voi anonyymisti keskustella lähialueella olevien ihmisten kanssa ja erilaisissa yhteisöissä. Esityksen lopussa on huomio siitä, että mikäli ryhmä luo oman keskusteluryhmän tai muun vastaavan, he tietävät kuka ryhmässä on, kuka kommentoi ja mitä kommentoi sekä voi hallita ketä keskusteluun osallistuu. Mikäli käyttää julkisia vaihtoehtoja, kukaan ei voi taata, kuka kommentoi ja mitä kommentoi, ellei sovellus ja/tai omat asetuksenne niin rajaa.

Keskustelupalstojen ja gallerioiden sisälle muodostuvat yhteisöt on uusi vuorovaikutteisen median tuottama sosiaalinen toimintamuoto. Lapset ja nuoret saattavat saada yhteisöistä sosiaalista tukea ja viihteellistä vuorovaikutteista virtuaalista läsnäoloa, riippuen toiminnan muodosta. Ensiarvoisen tärkeitä nuoruudessa ovat sosiaaliset sisäryhmät ja niiden tarjoama hyväksyntä ja välittäminen. (Salokoski & Mustonen 2007, 75.)

Miten puhua asioista (Kuva 12)

Miten puhua asioista –osio jakautuu tuotoksellamme kolmeen eri diaan. Ensimmäisessä diassa Aku kertoo lyhyesti, kuinka puhuminen mielenterveyteen liittyvistä asioista omaisen näkökulmasta auttaa helpottamaan omaa oloa sekä lievittämään kyseisiin asioihin liittyvää leimautumista eli stigmaa. Ehdotamme, että jollakin ryhmäkerralla nuoret pohtisivat, missä ja millä tavalla asioista voi ja kuuluu keskustella. Toisella dialla

kaksi Moip! -ryhmäprosessin käynnyttä nuorta kertovat omia kokemuksiaan siitä, kuinka he ovat puhuneet omaiskokemuksestaan sekä omien läheistensä kanssa että esimerkiksi työpaikoillaan. Kolmannella dialla on tekstiä liittyen asioiden puheeksi ottamiseen esimerkiksi "Mitä sinulle kuuluu" -korttien avulla. Lisäksi olemme kirjoittaneet apukysymyksiä, joita ryhmäläiset voivat halutessaan käyttää apunaan omien omaisasioidensa ilmaisemisessa.

Ensimmäinen nuori kertoo aluksi, kuinka hänen mielestään on ollut tärkeää puhua avoimesti omista kokemuksistaan eikä peitellä taustojaan. Erityisesti työpaikallaan hän on kokenut asioista puhumisen tärkeänä, sillä työpäivän aikana saattaa yhtäkkiä tulla eteen tilanne, kun täytyy nopeasti päästä lähtemään läheisensä luo. Asioista puhuminen on myös synnyttänyt työpaikalle ilmapiirin, jossa työkaverit ja esimiehet ymmärtävät tilanteen ja ovat omaista kohtaan empaattisia. Kyseinen nuori on avoimesti kertonut, kuinka hän on FinFami ry:n kautta mukana vapaaehtoistoiminnassa, jolloin häneltä kysytään lisätietoa yhdistyksen toiminnasta. Tällä tavalla muut henkilöt ovat ymmärtäneet paremmin nuoren tilannetta mielenterveysomaisena. Usein on kysytty myös sitä, millainen omaiskokemus hänellä on, johon nuori on avoimesti vastannut. Hän on huomannut, että vanhemmat ihmiset eivät suhtaudu yhtä suopeasti tilanteeseen kuin nuoret. Moni vanhempi ihminen kiusaantuu tilanteesta eikä pysty kunnolla keskustelemaan aiheesta. Heillä ei myöskään ole samanlaista ymmärrystä nuoren tilanteesta kuin muilla nuoremmilla ihmisillä. Nuoret ovat uteliaampia omaiskokemuksen suhteen.

Nuorille mielenterveysasioista puhuminen on helpompaa kuin vanhemmille ikäluokille. Ikäihmiselle mielen järkkäminen on iso tabu, ja usein ajatellaan, että yksin on pärjättävä. Moni ikääntyvä on tulevaisuudesta huolissaan, minkä vuoksi ei halua lisätä huolia. (Uutisvuoksi 2017.)

Hyvä työilmapiiri ja avoin vuorovaikutus tukevat sekä työntekijöiden hyvinvointia että edistävät organisaation menestystä. Keskinäinen luottamus ja erilaisuuden kunnioittaminen ovat hyvän työkuulttuurin avaintekijöitä. Tasavertainen kohtaaminen, mahdollisuus selkeyttävään keskusteluun ja yhdessä tekeminen murtavat mielenterveyden ongelmiin liittyviä ennakkoluuloja. (Omaisyhdistys 2017.)

Toinen nuorista kertoo olleensa omaisena noin kymmenen vuoden ajan. Hän on kokenut ajanjakson erittäin pitkäksi, jolloin asioista puhuminen jollekulle on tuntunut välttämättömältä. Kun on kertonut yhdelle, tekee mieli kertoa muillekin. Kaikki eivät omaisen tilannetta ymmärrä, mutta jonkun ymmärtäessä hän kertoo saavansa erittäin

hyvän mielen. Hänestä on tärkeää, ettei kukaan arvostele häntä mielenterveysomaisena olemisen vuoksi. Hän on puhunut avoimesti tilanteestaan muiden perheenjäsentensä sekä ystäviensä kanssa, mutta kokee työyhteisön haastavana paikkana puhua asioista. Tämä johtuu siitä, ettei voi tietää, kuinka siellä reagoidaan kyseisiin asioihin ja millaisessa valossa muut näkevät omaisen.

Kyseisellä nuorella on kokemus siitä, kun hän on ollut sairastuneen äitinsä kanssa samassa työpaikassa töissä. Työpaikalla äiti on oireillut psykoottisesti. Työnantaja ei ollut hänen äitinsä käyttäytymistä osannut tulkita oikein. Äidin soitettua työpaikalle asia tuli puheeksi nuoren ja työnantajan kesken, ja työnantaja olikin erittäin ymmärtäväinen tilannetta kohtaan. Kyseinen nuori oli tilanteen kuormittavuuden takia joutunut ottamaan töistä sairauslomaa ja lopulta irtisanoutunut. Työnantaja oli luvannut, että nuori oli milloin tahansa tervetullut takaisin töihin eikä näin ollen sekoittanut nuorta tämän äidin vakavaan sairauteen. Työpaikalla nuori oli otettu yksilöllisenä, omana ihmisenään, eikä mielenterveysomaisen status ollut vaikuttanut työilmapiiriin. Muut olivat ymmärtäneet tilanteen rajoittavan nuoren omaa elämää, sillä hän oli joutunut olemaan isossa vastuussa omasta läheisestään. Loppujen lopuksi omainen itse päättää, kuinka paljon hän kertoo muille ihmisille omasta omaiskokemuksestaan. Kyseinen nuori on käynyt esimerkiksi oppilaitoksissa kertomassa omasta tilanteestaan, sillä hän on pitänyt tärkeänä puhua vaikeista asioista. Kaikilla kuulijoilla ei välttämättä ole samanlainen kokemus kuin hänellä itsellään, mutta kokemuksesta syntyneet tunteet voivat olla samankaltaisia.

Auta meitä (Kuva 13)

Auta meitä -kohta perustuu jatkotarjottimen pitämiseen ajan tasalla sekä edistää ryhmäläisten osallisuutta. Videolla on kerrottu, miten ryhmät ja tilanteet vaihtelevat ja samoin myös ryhmäläisten tarpeet. Tarjotin tarvitsee täydennystä ja uusien ryhmien mielipiteet ja ajatukset ovat myös tärkeitä ottaa huomioon. Videolla kehoitetaan, että ryhmäläiset voivat suunnitella, kuvata ja lisätä omia ideoita ja videoita esitykseen työntekijän avustuksella. Lisäksi kehoitamme nauttimaan siitä, mitä tekee. Videolla on myös pilalle menneitä kohtauksia, osoittamassa, että tarjottimen täydentäminen ja videoiden kuvaaminen ja tekeminen vakavistakin asioista voi olla hauskaa. Tarkoituksena myös, ettei tarjottimen täydentäminen tunnu työläältä, vaan ennemminkin mukavalta. Tämä edistää myös sitä, että tarjotinta täydennetään ja se pysyy mahdollisimman paljon osallisuutta edistävänä.

Tekstiosiossa on ehdotettu, että ryhmäläiset voivat suunnitella erilaisia caseja, joita haluaa lisätä esitykseen ja sitä kautta tuoda myös omat kokemuksensa ilmi. Lisäksi esitystä voi täydentää tekstein, videoin tai uusien dioiden. Lisäksi on huomautettu, että voi kuvata videoita, vaikka ne eivät tulisi koskaan tarjottimelle, sillä tarkoitus on myös nauttia videoiden tekemisestä. Siinä tulee samalla pohdittua videolle tulevia aiheita, mutta myös ryhmäläiset voivat löytää siitä keinon rentoutua vapaa-ajallaan. Tekstissä on kerrottu, että ohjeet muokkaamiseen ja täydentämiseen löytyvät työntekijältä. Lopuksi on korostettu, että ryhmäläisten kokemus ja osallisuus tähän tarjontimeen on tärkeää ja arvokasta.

Koska emme voi tietää, millaisia tulevat ryhmät ovat, jotka tätä tarjontia hyödyntävät, on tärkeää, että he voivat lisätä heidän mielestään siihen lisäksi kuuluvia asioita. Näin tarjotin pysyy ajankohtaisena ja ottaa mahdollisimman laajalti huomioon tulevat ja menneet ryhmät.

Mistä muualta tukea (Kuva 14)

Mistä muualta tukea –kohta tuotoksessamme koostuu videosta, jossa toteamme, että ongelmat eivät välttämättä pääty, vaikka Moip! -ryhmä päättyykin. Videolla ehdotetaan, että ryhmäkerroilla voi käydä läpi erilaisia paikkoja, käydä tutustumassa ja kartoittaa millaiselle tuelle vielä on tarvetta. Tekstiosiossa on lueteltuna eri paikkoja kuvauksineen ja linkeineen yhteystietoihin tai kotisivulle. Diaan on otettu Turun mielenterveysyhdistys ITU ry, Tsemppi ja Tsemppari, jotka tuottavat kuntoutus- ja ennaltaehkäiseviä palveluja mielenterveysasiakkaille, työttömille ja muille asiakkaille, NMKY:n nuorten kohtaamispaikka Toivo, Tukenasi, Turun kaupunkilähetys ry, Turun Ohjaamo, Kota ry sekä terveydenhuollon päivystys. Dialogisisissa keskusteluissa nousi tarve löytää tietoa ja mahdollista tukea vielä, ja varsinkin, kun ryhmäprosessi päättyy.

6.2 Hyödynnettävyys ja sovellettavuus

Opinnäytetyön hyödynnettävyydellä tarkoitetaan sitä, kuinka opinnäytetyö hyödyntää työelämää, opiskelijaa ja ammattikorkeakoulua (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2017). Valmis opinnäytetyö on nähtävillä Theseus -verkkokirjastossa. Toimeksiantaja hyödyntää opinnäytetyön tuotosta Moip! -projektissa ja hyväksi näkemillään tavoilla antamiemme käyttöohjeiden puitteissa. Kehittämistyötämme hyödynnetään Moip!-projektissa, mutta mahdollisesti myös julkisesti. Kehittämistyömme menetelmiä voi

hyödyntää nuorten aikuisten kanssa, joskin teemahaastattelumme ovat hyvin keskitettyjä ja suunnattuja. Tarjottimen muoto on nuorille aikuisille hyvinkin kätevä ja toimiva. Myös yhteistyökumppanit voivat hyödyntää tarjottimen sisältöä omassa toiminnassaan.

Tarjottimelta voi kuka tahansa löytää arkeensa sisältöä, silloin kun arki tuntuu vaikealta. Sisältö on määräytynyt mielenterveys- ja päihdeomaisten kanssa käytyjen haastattelujen ja keskustelujen kautta ja suunnattu mielenterveys- ja päihdeomaisille. Kuitenkin osa sisällöstä on hyödyllistä jokaiselle, joka kokee, että tarvitsee vapaa-ajalleen keinoja purkaa vaikeita asioita. Tuotoksesta löytyy hyödyllisiä linkkejä ja tietoa kenelle tahansa, mutta varsinkin niille, joiden lähipiirillä tai itsellä on mielenterveys- tai päihdeongelmia.

6.3 Eettisyys

Osallisuus on jokaisen yksilön oma tunne, eikä ulkoapäin tuotettu rakenne. Osallisuus on tunne voimaantumisesta, tasavertaisesta toimijuudesta. Osallisuudessa on kyse palveluiden käyttäjien asiantuntijuuden hyväksymisestä ja hyödyntämisestä. (Talentia 2017, 16.) Jo kehittämistyöprosessin lähtötilanteessa tiesimme projektin päätavoitteista, joista yksi liittyi juuri nuorten osallisuuteen. Näin ollen näimme tärkeänä lähteä tekemään tuotostamme asiakaslähtöisesti; mitä heidän mielestään tarjottimen sisältöön kuuluu. Ryhmäläiset ovat kokemusasiantuntijoita mielenterveys- ja päihdeomaisena toimimisessa, joten kunnioitimme heidän näkemyksiään. Kun ryhmäläiset pääsevät käytännössä kokeilemaan tarjottimen sisältöä, toivomme, että he todella myös huomaavat oman kädenjälkensä sisällössä. Nuorten kokemusasiantuntijaryhmät ovatkin hyvä esimerkki kehittäjäasiakkaista, jotka omalta osaltaan edistävät osallisuutta olemalla vahvasti mukana kehittämistyössä (Talentia 2017, 17).

Henkilön voimavarojen huomioiminen on tärkeää, sillä asiakkaan elämäntilanteeseen vaikuttavat yksilöllisten tekijöiden lisäksi muukin läheinen ympäristö, kuten ystävät, perhe, saatavilla olevat palvelut ja niin edelleen. Työntekijän onkin pyrittävä tunnistamaan kaikki tekijät, jotka vaikuttavat henkilön arkeen ja elämään. (Talentia 2017, 18.) Ryhmäläisten taustat jokseenkin eroavat toisistaan, vaikka useimmilla vallitsevat tunteet ovat samankaltaisia. Ryhmäprosessin kestäessä noin yhdeksän kuukautta tilanteet saattavat vaihtua useaan kertaan ja nopeastikin. Tällöin projektityöntekijöiden on reagoitava tilanteeseen ja huomioitava se projektin toiminnassa. Jollekulle nuorelle saattaa olla vaikeassa tilanteessa tärkeää esimerkiksi se, että hän pääsee hieman

tavallista useammin keskustelemaan työntekijöiden kanssa yksilökeskustelun merkeissä. Asiakkaan yksilöllisiin tarpeisiin vastaaminen ja erityistarpeiden huomioiminen ovat työntekijän velvollisuus (Talentia 2017, 22).

Luottamussuhde työntekijän ja asiakkaan välillä on sosiaalialan työn onnistumisen perustana. Luottamus annetaan ja saadaan työntekijän ja asiakkaan välisissä kohtaamisissa. Tärkeitä ammattitaitoon liittyviä ja työntekijän omia ominaisuuksia ovat esimerkiksi sosiaaliset taidot, objektiivisuus, empatiakyky sekä tilannetaju (Talentia 2017, 31.) Nuoren ollessa kiinnostunut ryhmäprosessista hänelle suoritetaan alkukartoitus työntekijöiden toimesta. Tämän tapaamisen aikana selvitetään nuoren taustoja sekä kerrotaan Moip! -projektin toiminnasta. Nuoren kertoessa omasta tilanteestaan saattaa hän joutua suurenkin tunnekuohun valtaan, johon työntekijöiden on reagoitava ammatillisella tavalla. Tärkeää on painottaa, että kaikki projektin tiloissa käydyt keskustelut ovat salassa pidettäviä ja luottamuksellisia. Moip!-n tiloissa on selkeästi taululla esillä tilan säännöt, joissa yhtenä kohtana selvästi kerrotaan salassapitovelvollisuudesta ja luottamuksellisuudesta. Projektitila on erillinen huoneensa ja sen ja käytävän välillä on tavallisen oven lisäksi äänieristysovi. Ammattihenkilöä sitoo vaitiolovelvollisuus; vaikka toiminta jossain vaiheessa päättyisi, ei salassa pidettävää tietoa saa edelleenkaan paljastaa. Erillinen työhuone tai -tila tarvitaan luottamukselliseen asiakastapaamisiin. (Talentia 2017, 38, 41).

Lainsäädännössä ei ole erikseen määritelty niin sanottua suostumuksen periaatetta, joka perustuu tietoon. Siinä korostetaan vastuullisen toiminnan merkitystä eettisestä näkökulmasta, jotta voidaan saada pätevä suostumus. Periaate edellyttää muun muassa riittävän tiedon antamista ja sen ymmärtämistä suostumuksen antajan näkökulmasta sekä sen, että hänellä on oltava riittävä kyky suostumukseen ja että se on vapaaehtoinen. (Talentia 2017, 36-37.) Moip! -projektin kaltaisessa toiminnassa työskentelevä voi kohdata tällaista nuoren kohdalla sellaisessa tilanteessa, jossa nuoren oma tilanne on heikentynyt omaistilanteensa vakavuuden vuoksi. Työntekijän on toisaalta huomioitava asiakkaan hyöty esimerkiksi hoitoon ohjaamisesta ja diagnosoimisesta, mutta myös kerrottava mahdollisuudesta kieltäytyä siitä.

6.4 Johtopäätökset ja kehittämishaasteet

Kehittämistyömme ja tiedonkeruumenetelmiemme perusteella voi todeta, että tarjotin tulee tarpeeseen. Ensimmäiset projektiryhmäläiset kuvasivat, että heidän tilanne olisi

voinut olla vielä monella tavalla parempi, mikäli tarjottimemme olisi ollut heidän käytössään jo ryhmän aikana. Kehittämistyön suurimmat haasteet tulivat aikataulutuksen suhteen. Omien muiden opintojen ja aikataulujen sovittaminen ryhmäläisten aikatauluihin osoittautui hyvinkin haasteelliseksi. Haastattelut ja kehittämiskeskustelut jakautuvatkin täten hyvin pitkälle aikavälille. Ensimmäisten keskustelujen aiheina oli hyvin konkreettisesti, mitä tarjottimelle halutaan. Myöhempien kehittämiskeskustelujen mukana saimme jo palautetta jo tulleista ideoista ja kehittämistyöstä ylipäättään. Emme pystyneet haastattelemaan jokaista ryhmäläistä erikseen, emmekä kuulemaan jokaisen ryhmäläisen mielipidettä jokaiseen asiaan. Kuitenkin, saimme hyvää ja rakentavaa palautetta ajan mittaan ja jokainen ryhmäläinen, joka oli halukas osallistumaan, sai siihen mahdollisuuden. Kehittämistyömme perustuu pääasiassa nuorten osallisuuteen ja sisältö onkin määräytynyt heidän näkemyksiensä mukaan.

Haasteena oli myös tarjottimen muodon toteuttaminen. Videototeutuksen noustessa esille jo työntekijöiden haastattelussa ja sen saadessa kannatusta projektiryhmäläisten kanssa keskusteltaessa, päätimme, että se on oikea tapa toteuttaa tarjotin. Kuitenkin meidän tekninen osaaminen tuli vastaan monessa kohtaa työtä. Olimme suunnitelleet tekstittävämme videot sen lisäksi, että niistä kuulee asian. Tämä osoittautui aivan liian suureksi haasteeksi. Olimme miettineet myös toisten opiskelijoiden hyödyntämistä videoeditointiin, mutta päädyimme lopulta siihen, että editoimme itse videomme. Tähän syynä se, ettei meillä ollut lupaa jakaa ryhmäläisten videoita projektin ulkopuolelle sekä ettei meillä ollut kontakteja, jotka olisivat voineet toteuttaa editoinnin haluamallamme tavalla. Myös tuuli pitää hieman häiritsevää ääntä videoillamme, koska kuvasimme videot ulkona. Melun poistaminen videoista ei myöskään sujunut suunnitelmien mukaan. Kaiken kaikkiaan videoista tuli kuitenkin itsemme näköisiä ja nuorille aikuisille suunnattuna samaistuttavia. Olemme tyytyväisiä tuotoksen lopulliseen muotoon, vaikka suunnitelmamme videoiden muodosta eivät täysin toteutuneet.

Haasteena kehittämistyössämme oli myös tavoitteiden suhteuttaminen tarjottimen sisältöön. Tarjottimen sisällön tulee olla nuorilta aikuisilta lähtevää, sen tulee lievittää stigmaa, olla hyödynnettävissä sekä vapaa-ajalla että ryhmässä ja ryhmän päättymisen jälkeenkin. Rajaus tuntui aluksi hyvinkin mahdottomalta tehtävältä. Kuitenkin haastattelujen ja keskustelujen jälkeen, kun tuotos alkoi muotoutua, huomasimme, että keskusteluissa nousseet asiat ovatkin sovellettavia kaikkiin tavoitteisiin nähden ja tavoitteet tulevat saavutettua.

Haasteena oli myös tarjottimen nimeäminen. Tarjottimen nimen valitseminen tarjotinta kuvaavaksi, mutta erottaen sen aikaisemmasta Moip! -toimintatarjottimesta toi omat haasteensa. "Jatkotarjotin" -nimen valitsimme melkein työn ollessa valmis. Se kuvaa mielestämme tarjottimen suhdetta edelliseen tarjottimeen, mutta erottaa sen siitä. Tuotokselta voi valita jatkolle tekemistä ja aiheita, joita käsitellä.

Tarjottimen yksi kohta perustuu täysin tarjottimen täydentämiseen ja pitämiseen ajan tasalla. Tämä myös edistää tulevien ryhmien osallisuutta. Tulevat ryhmät täten myös jatkokehittämistyönä täydentävät tarjotinta paremmaksi ja osuvammaksi. Jatkokehittämistyönä voisi olla esimerkiksi tarjottimen arvioiminen osallisuutta edistävänä ja tukevana työnä mielenterveys- ja päihdetyön sekä vertaistuen ryhmissä. Voisi myös arvioida, kuinka hyödyllinen tarjotin olisi muulle kuin kyseiselle projektille. Parhaimmillaan asiakkaat, työntekijät ja työyhteisötkin saavat hyötyä kehittämistyöstä. Myös työn tekijät saavat oman lisäarvonsa ja toteutettu kehittämistyö vaikuttaa omaan osaamiseen myös työelämässä. (Salonen 2013, 37.)

6.5 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi oli hyvinkin opettavainen ja merkityksellinen kokemus meille. Opimme paljon kehittämistyöstä, tiedon- ja aineistonkeruumenetelmistä. Dialogisen kehittämiskeskustelun yhdistäminen teemahaastatteluun tiedonkeruumenetelminä toimi todella hyvin. Saimme paljon uutta tietoa mielenterveys- ja päihdeasioista sekä omaisten asemasta. Vertaistuen ja omaistyön merkitys ja menetelmät sekä kolmannen sektorin ja projektityön työmenetelmät olivat myös tärkeitä opittuja asioita. Koska teimme opinnäytetyön parityönä, opimme myös toisiltamme työskentelytapoja. Pohdimme yhteistyötämme keskenämme ja opimme samalla myös omista työtavoistamme. Yhteen sovitettut aikataulut saivat pidettyä meidät aikaansaavina. Ryhmäläisten tunteminen harjoittelujen kautta ja oman työn mielekkyys piti meidät erittäin motivoituneina työskentelyyn. Opimme hyvin paljon myös aiheen rajauksesta ja oman työn rajaamisesta. Aluksi työstä meinasi tulla liian laaja ja emme osanneet rajata aihetta. Kuitenkin hyvin pian saimme rajattua ja kasattua aiheen järkevään muotoon ja toteutettavaksi.

Ammatillisten ja eettisten asioiden pohtiminen sekä toimeksiantajan kanssa että keskenämme avasi meille myös uusia näkökulmia asioihin. Eettiset pohdinnat olivat isossa osassa kehittämistyötämme. Meidän piti pohtia osallisuutta, mikä on julkaistavaa

ja mikä salassa pidettävää. Osallisuuden pohtiminen näkyi siten, että miten saamme ryhmäläisten näkemykset kasattua oikein tarjottimelle samalla kun olemme aluksi luoneet jotain pohjaa, jolle he voivat ehdotuksensa rakentaa. Tarkoituksena oli myös ottaa vastaan kaikki ideat ja ehdotukset. Salassa pidettävänä oli ryhmäläisten kokemukset.

Opimme paljon myös siitä, miten suunnitelmat ja toteutus eivät aina vastaa toisiaan. Silti toteutus on hyvä, vaikka se ei ole samanlainen kuin aluksi ajateltiin. Joskus se on jopa parempi. Oma ammatillinen työskentely ryhmäläisten kanssa oli sekä haaste että onnistumisen aihe. Lisäksi opimme vapaaehtoistyöstä ja Akseli kävi myös vapaaehtoiskoulutuksen yhdistyksessä. Opimme itsekkin, miten mielenterveys- ja päihdeasioista kannattaa keskustella ja puhua. Opimme ymmärtämään omaisten tilanteita paremmin ja myös mitä itse voi työntekijänä kohdata työssä. Tämän kautta voi myös paremmin osata olla avuksi samankaltaisissa tilanteissa tulevassa työelämässä.

7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

Tuotos on mielestämme kaikin puolin onnistunut. Uskomme, että jatkotarjotin pääsee tavoitteisiinsa ja toimii tarkoituksenmukaisesti myös tulevien ryhmien kanssa. Olemme saaneet hyvää palautetta työntekijöiltä ja myös ryhmäläisten kanssa käydyissä keskusteluissa, joissa esittelimme tarjotinta. Lopullisen arvioinnin lopullisesta tuotoksesta saamme vasta palautusviikolla. Tuotoksen muoto on mielestämme selkeä ja helposti seurattavissa. Verrattuna siihen, millainen ajatus meillä oli tarjottimesta ennen tiedonkeruumenetelmiä, olemme hyvin tyytyväisiä siihen, millainen tarjottimesta lopulta tuli. Ideat kehittyivät vähän kerrallaan ja jokainen haastattelu tai dialoginen kehittämiskeskustelu toi uusia näkemyksiä, joista jokainen tarkensi tuotoksemme muotoa entisestään. Tuotoksen sisällön sovellettavuus sekä ryhmäkerroille että vapaa-ajalle toi aluksi haasteita, mutta koko tarjotin on kokonaisuudessaan mielestämme hyödyllinen ryhmäkerroilla ja jokaiselle ryhmäläiselle itselleen. Käyttöohjeissa kuvaus jokaisen kohdan hyödyntämisestä auttaa myös työntekijää saamaan jonkinlainen käsitys, miten kohtia voi hyödyntää itse ryhmäkerroilla, mutta jättää myös omalle tulkinnalle varaa. Käyttöohjeet täten tarjoavat mahdollisia keinoja hyödyntää tarjotinta kuten me olemme suunnitelleet, tai mikäli työntekijälle tai ryhmäläisille tulee parempi idea, on sitäkin mahdollista hyödyntää.

Käyttöohjeiden laatiminen mahdollisimman konkreettiseksi tuoden vielä esimerkit jokaiseen aihealueeseen oli helppoa, sillä olimme saaneet niin paljon ideoita tiedonkeruumenetelmien kautta. Aiheet olivat lisäksi helppoja soveltaa jo aikaisemman osaamisemme kautta. Käyttöohjeet ovat selkeät ja niistä selviää tarjottimen sisältö, miten sitä voi ja kuuluu käyttää sekä mihin tarjotinta on lupa käyttää. Tarjottimen aiheet ovat myös hyvin helposti saavutettavissa, koska niiden on tarkoitus olla saatavilla myös ryhmän päätyttyä jokaiselle ryhmäläiselle. Halusimme luoda tarjottimesta mahdollisimman konkreettisen, ja onnistuimme mielestämme siinä hyvin.

Videoilla tuulen ääni häiritsee hieman, mutta asia kuuluu silti. Tietotekninen osaamisemme ei riittänyt tuulen aiheuttaman äänen vaimentamiseen ilman, että puheen ääni olisi mennyt liian huonolaatuiseksi. Videoiden sisältö on aiheeseen liittyvä ja konkreettinen. Videoiden pieni huumorisävy on mielestämme onnistunut ja videoista jää positiivinen mieli. Ryhmäläisten kokemuksista kuvatut videot ovat erittäin koskettavia ja osuvia aiheisiin. Ne herättävät varmasti ajatuksia tulevissa ryhmissä. Vaikka emme saaneet videoita täysin sellaiseen muotoon kuin alun perin suunnittelimme, olemme

tyytyväisiä niiden sisältöön ja ulkoasuun. Videot ovat saaneet hyvää palautetta työntekijöiltä ja ryhmäläisiltä. Videolle olisimme myös halunneet työntekijän kokemukset aiheista, mutta aikataulullisesti emme onnistuneet tätä saamaan. Mielestämme myös työntekijän kokemusten saaminen ryhmäläisten kokemusten rinnalle olisi ollut tärkeää tuotoksemme kannalta.

Tekstiosuudet tuotoksessa ovat myös selkeitä ja sisältävät hyödyllistä tietoa ja ovat loogisessa järjestyksessä. Kaikkea emme voi sisällyttää tarjottimeen, mutta tiedonkeruumenetelmiemme kautta nousseet asiat saimme hyvin sisällytettyä. Sisältö on ajasta riippumaton, joskin jotkut linkit saattavat ajan mittaan muuttua. Kuitenkin tuotoksen muokattavuus ja sen päivittäminen tulevien ryhmien ja käyttäjien kautta voi pitää tarjottimen aina ajan tasalla. Tuotoksen ulkoasu on mielestämme nuoriin vetoava.

Kehittämistyön menetelmät olivat mielestämme osallisuutta edistäviä ja saimme myös tästä hyvää palautetta. Teemahaastattelun kautta saimme työntekijöiltä paljon ehdotuksia ja dialogisten kehittämiskeskustelujen avulla ryhmäläisiltä tuli todella paljon hyödyllisiä ehdotuksia, ideoita ja kommentteja, joiden pohjalle tuotoksemme rakentuu. Myös haastattelujen ja kehittämiskeskustelujen dokumentointi sekä äänityksenä että muistiona toimi meille todella hyvin. Muistiodien perusteella oli helppo jakaa keskusteluissa nousseet asiat aihepiireittäin. Äänityksillä pystyimme vielä kuulemaan kaikki sanasta sanaan uudestaan, että emme muista väärin tai mikäli muistiossa ei ollut jokaista asiaa tarkalleen. Kuitenkin myös ryhmäläisten tavoittaminen ja heidän sekä omien aikataulujen yhteen sovittaminen oli haastavaa, jonka takia tuotoksestamme puuttuu jokaisen ryhmäläisen palaute koko tuotoksesta. Aikataulujen sovittamisen sekä ryhmäläisten tavoittamisen haasteista huolimatta olemme saaneet sekä alkuvaiheessa, työstövaiheessa, että loppuvaiheessa arvokasta palautetta tuotoksestamme.

Tarjottimen täydentäminen on tärkeä osa tarjottimen pysyvyydessä ajankohtaisena ja tulevien ryhmäläisten osallisuuden edistämisessä. Emme kuitenkaan osaa sanoa, kuinka innostuneita tulevat ryhmät ovat tarjottimen täydentämiseen. Ideoiden esittäminen voi olla haastavaa, kuten osa ryhmäläisistä koki jo kehittämiskeskusteluissa. Toisaalta paljon ideoita voi silti tulla mieleen ja videoiden kuvaaminen voi olla joillekin ryhmäläisille hyvinkin ominaista. Uskomme kuitenkin, että tarjottimellamme olevat videopätkät kannustavat myös uusien videoiden kuvaamiseen, sillä videopätkillä näkee myös meidän nauttineen videoiden tekemisestä.

Yhtenä tavoitteenamme oli lieventää mielenterveys- ja päihdeasioihin liittyvää stigmaa. Tämä esiintyy tuotoksessamme yhtenä, hyvin olennaisena, mutta lyhyenä kohtana.

Miten puhua asioista –kohta kertoo omaisten kokemuksista, miten asioista on puhuttu ja miten ne on koettu. Lisäksi siinä on hyödyllisiä linkkejä, joita voi käyttää esimerkiksi työpaikalla asioista keskustelemiseen. Asioista avoimesti puhuminen on meidän keinomme auttaa stigman lievittämisessä.

Kaiken kaikkiaan tarjotin on mielestämme hyvin sovellettavissa ryhmässä. Vaikka tarjotin ei tarjoa jokaiselle valmiita vastauksia kaikkeen, se tarjoaa lähtökohdat, mistä lähteä liikkeelle ja antaa myös konkreettisia esimerkkejä tai keinoja siihen, mitä ryhmäläinen voi tehdä ryhmän päätyttyä. Aiheiden käsitteleminen tai aloittaminen ryhmässä tuo pehmeän laskun ryhmän päättymiseen. Ryhmässä tehtyjen asioiden jatkaminen vapaa-ajalla voi olla täten helpompaa ryhmän päättymisen jälkeen. Tarjotin on nuorille aikuisille suunnattu ja mielestämme helposti seurattavissa oleva sekä kohderyhmään nähden hyvin toteutettu. Tuotoksesta tuli hyvinkin ainutlaatuinen ja uskomme sen olevan monipuolisesti hyödynnettävissä toimeksiantajalla. Tiedostona tuotos on melko iso, joten sen jakaminen ryhmäläisille voi tuottaa omat haasteensa, mutta tietotekniikka on niin edistynyt, että sen pitäisi onnistua joka tapauksessa. Tuotoksen olisi myös voinut toteuttaa monella eri tavalla, mutta mielestämme olemme tehneet perustellut valinnat tuotoksen muotoon nähden. Olisi ollut hyvä pyytää ja saada enemmän palautetta tuotokseen liittyen, sillä vaikka olemme itse tyytyväisiä, aina on jotain kehitettävää, mitä ei välttämättä itse huomaa.

LÄHTEET

- Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J-E., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Alanen, O., Kainulainen, S. & Saari, J. 2014. Vamos tekee vaikutuksen. Vamos-nuorten hyvinvointikokemukset ja tulevaisuuden odotukset. HDL raportti 1/2014.
- Aromaa, E. 2011. Attitudes towards people with mental disorders in a general population in Finland. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa myös <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-245-525-3>.
- Corrigan W. & Watson A. 2002. Understanding the impact of stigma on people with mental illness. Viitattu 10.11.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1489832/>.
- De Boer, J. 2013. Learning from video: Viewing behavior of students. Enchede: Ipskamp Drukkers B.V.
- FinFami 2017. Arjen hyvinvointi kuuluu kaikille. Viitattu 19.04.2017 www.finfami.fi/uutiset/arjen-hyvinvointi-kuuluu-kaikille Etusivu -> Ajankohtaista -> Uutiset -> Arjen hyvinvointi kuuluu kaikille.
- Hakala, P. 2013. Narratiivisten työtapojen vaikutus mielialaan psykososiaalisessa ryhmässä. Opinnäytetyö. Viitattu 7.11.2017 www.theseus.fi.
- Helminen, J. 2016. Sosiaaliohjaus – lähtökohtia ja käytäntöjä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, M. 2015. Skitsofrenia (F20). Viitattu 24.03.2017 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00148 Etusivu -> Skitsofrenia (F20).
- Joutsenniemi, K. 2011. Lähiomaiset ja häpeäleima. Teoksessa Korkeila, J., Joutsenniemi, K., Sailas, E. & Oksanen, J. (toim.) Irti häpeäleimasta. Helsinki: Duodecim. 43-45.
- Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.
- Järvi, U. 2013. Stressaantuneen uni ei rentouta. Viitattu 07.11.2017 www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/stressaantuneen-uni-ei-rentouta/.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu 2017. Opinnäytetyön hyödyntäminen. Viitattu 04.11.2017 <https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Hyodyntaminen>.
- Keskipohjanmaa 21.02.2017. Häpeä kotiloista saa nuoren vaikenemaan.
- Koskela, S. 2016. Yhteisöllisyyden tukeminen ja vertaisuuden merkityksen huomioiminen Ohjaamojen toiminnassa. Viitattu 07.11.2017 <https://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2016/08/24/yhteisollisyyden-tukeminen-ja-vertaisuuden-merkityksen-huomioiminen-ohjaamojen-toiminnassa/>.
- Kuuskoski, E. 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhannella. Jyväskylä: PS-kustannus, 30–33.
- Lahti, P. 2012. Mielen vankila. Näkökulmia elämisestä psykiatrisen potilaan omaisena. Helsinki: Miktor Oy.

Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. 2010. Mitä on syrjäytymisen vastainen työ? Teoksessa Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 18.

Luontoon 2017. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. Viitattu 07.11.2017 www.luontoon.fi -> Retkeilyn ABC -> Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta.

Mielenterveysseura 2017. Kulttuuri lisää hyvinvointia. Viitattu 05.11.2017 www.mielenterveysseura.fi Etusivu -> Mielenterveys -> Hyvinvointi -> Kulttuuri -> Kulttuuri lisää hyvinvointia.

Mielenterveystalo 2016. Stigma eli häpeäleima. Viitattu 25.11.2016 www.mielenterveystalo.fi Etusivu -> Aikuiset -> Omahoito ja oppaat -> Oppaat -> Tietoa psykoosista -> Stigma eli häpeäleima.

Mielenterveystalo 2017. Omaiset ja läheiset. Viitattu 31.10.2017 www.mielenterveystalo.fi Etusivu -> Aikuiset -> Omahoito ja oppaat -> Oppaat -> Tietoa psykoosista -> Omaiset ja läheiset.

Nurminen, E. 2015. Hyvä ystävä vaikuttaa sinuun ja elämääsi. Viitattu 07.11.2017 <http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/sinkuille/?x2249716=4066207>.

Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry. 2009. Arjessa mukana. Omaistyön käsikirja. Helsinki: Miktor.

Omaiset mielenterveystyön tukena. 2009. En ollut yksin. Vaasa: Ykkös-Offset Oy.

Omaisyhdistys 2017. Työpaikoilla pitäisi puhua mielenterveydestä. Viitattu 06.11.2017 <http://www.omaisyhdistys.com/?x177602=194825>.

Rostila, I. 2001. Tavoitelähtöinen sosiaalityö. Voimavarakeskeisen ongelmanratkaisun perusteet. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Ruuhonen, M. 2003. Järjestöt vapaaehtoistoiminnan areenoina ja mahdollistajina. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituohannella. Jyväskylä: PS-kustannus, 41–45.

Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -sätelyn käytäntöihin. Mediasvatusseuran julkaisuja 2/2007. Saatavissa myös <http://www.mediasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Savon Sanomat 23.02.2015. Vapaaehtoistyö edistää auttajankin terveyttä.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen. Viitattu 31.01.2017 www.stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyden-ehkaisy Etusivu -> FI -> Vastuualueet -> Hyvinvoinnin edistäminen -> Osallisuuden edistäminen -> Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen.

Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. PunaMusta Oy 2017. Saatavissa myös http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf.

Terveyskirjasto 2017. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Viitattu 05.11.2017 www.terveyskirjasto.fi Etusivu -> Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua.

THL 2014. Päihderiippuvuus. Viitattu 31.01.2017 www.thl.fi Etusivu -> Aiheet -> Mielenterveys -> Mielenterveyshäiriöt -> Päihderiippuvuus.

THL 2016. Dialogisuus ammattilaisen ja perheen välillä. Viitattu 07.11.2017 www.thl.fi Etusivu -> Aiheet -> Lapset, nuoret ja perheet -> Työn tueksi -> Varhainen avoin yhteistoiminta ja dialogiset menetelmät -> Dialogisuus ammattilaisen ja perheen välillä.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Tukenasi 2017a. Koutsiksi työelämään siirtyvälle. Viitattu 06.11.2017 www.tukenasi.fi Etusivu -> Vapaaehtoiseksi -> Koutsiksi työelämään siirtyvälle.

Tukenasi 2017b. Tueksi itsenäiseen asumiseen. Viitattu 06.11.2017 www.tukenasi.fi Etusivu -> Vapaaehtoiseksi -> Tueksi itsenäiseen asumiseen.

Tukenasi 2017c. Vapaaehtoiseksi 60+ toimintaan. Viitattu 06.11.2017 www.tukenasi.fi Etusivu -> Vapaaehtoiseksi -> Vapaaehtoiseksi 60+ toimintaan.

Turun Sanomat 31.12.2012. Lisää puhtia nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn.

Turun Sanomat 06.05.2015. Mielenterveysomaisille maksutonta omaisneuvontaa.

Uutisvuoksi 2017. Vanhemmille ikäluokille yksinäisyydestä ja sen seurauksista ei ole helppo puhua — "Usein ajatellaan, että yksin on pärjättävä". Viitattu 06.11.2017 www.uutisvuoksi.fi -> Uutiset -> Lähellä -> Vanhemmille ikäluokille yksinäisyydestä ja sen seurauksista ei ole helppo puhua — "Usein ajatellaan, että yksin on pärjättävä".

Valokuvaterapiayhdistys 2017. Valokuvaterapia – vuorovaikutusta valokuvin. Viitattu 05.11.2017 <http://www.valokuvaterapiayhdistys.fi/valokuvaterapia.html> Etusivu -> Valokuvaterapia -> Valokuvaterapia – vuorovaikutusta valokuvin.

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry 2016. Avustushakemus. Julkaisematon lähde.

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry 2016. Moip!-esite.

V-S FinFami 2016. Auttava omainen- ja Moip! –hankkeet. Viitattu 24.03.2017 www.vsfinfami.fi Ammattilaisille ja opiskelijoille -> Auttava omainen – ja Moip! -projektit.

V-S FinFami 2016. Moip! Viitattu 25.11.2016 www.vsfinfami.fi Projektit -> Moip!.

Vuokila-Oikkonen, P. & Läksy, M-L. 2010. Mielenterveystyön osaaminen ja syrjäytymisen ehkäisy perusterveydenhuollossa. Teoksessa Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 243–244.

KUVAT TUOTOKSESTA

Jatkotarjottimen käyttöohjeet

Kansion sisältö

Antamamme kansio sisältää seuraavat asiat:

1. Jatkotarjottimen käyttöohjeet
2. Jatkotarjotin
3. Jatkotarjottimen taustakuva
4. Ryhmäläisille jaettava jatkotarjotin

Miten tarjotinta käytetään?

Tarjotin on suunniteltu otettavaksi käyttöön Moip!-ssa pari kuukautta ennen päättymistä. Tarjotin sisältää jokaisesta aihealueesta **videon**, jossa on lyhyesti ja yleisesti aiheesta. Tämän jälkeen tarjottimessa on aina **tekstiosuus**, joka sisältää tarkemman kuvauksen tai listan mahdollisista tekemisvaihtoehdoista. Tarjotin tarjoaa vaihtoehtoja, joista voi valita aiheeseen liittyvää toimintaa. Tarjottimen sisältöä on tarkoitus hyödyntää **ryhmäkerroilla**, mutta niitä voi hyödyntää myös **itsenäisesti**. Toivomme, että tarjottimelta löytyisi ryhmäläisille mielekästä tekemistä ja keinoja jatkaa omaa prosessiaan ryhmän jälkeenkin.

Vaihtoehtoina tarjottimen **läpikäymiseen** on esimerkiksi:

- 1) katsoa tarjottimelta kaikki videot, jonka jälkeen mielenkiintoa herättäneistä kohdista myös tekstit.
- 2) jokaisen videon jälkeen katsoa aiheeseen liittyvä teksti ja keskustella, olisiko kyseisestä aiheesta mahdollisia ryhmäkertojen teemoja.

Mahdollisia esimerkkejä miten voi valita aiheita:

Ryhmän päättymisen: Aihetta voi soveltaa esimerkiksi käyttämällä yhden ryhmäkerran keskusteluun siitä, mitä ryhmän päättymiseen yleisesti liittyy ja millaisia tunteita siihen voi kuulua (käydä läpi case-tapaukset vielä). Lisäksi on suositeltavaa keskustella siitä, millaisia tunteita tällä hetkellä ryhmäläisillä on ryhmään ja sen loppumiseen liittyen. Mielestämme on hyvä käyttää tähän yksi ryhmäkerta, ryhmäläisten toiveen mukaan.

Vapaaehtoistyö: Ryhmäkerralla voi käydä läpi esimerkiksi, mitä vaihtoehtoja vapaaehtoistyölle yhdistys tarjoaa, milloin ja miten niihin voi hakea sekä miksi vapaaehtoistyö yhdistyksessä on hyvä asia. Lisäksi halutessaan voi hakea niihin yhdessä, mikäli halukkuutta löytyy. Myös muissa vapaaehtoistyötä tarjoavissa paikoissa voisi käydä yhdessä tutustumassa.

Yksin tai yhdessä: Näitä kohtia voi hyödyntää monella tapaa. Yksi tapa on valita teema ryhmäkerralle: ensi viikolla menemme yhdessä museoon, keikalle, keilaamaan jne. Toinen tapa on, että joku ryhmäläinen, Moip!-mentori tai muu ulkopuolinen ohjaa jotain toimintaa (piirtäminen tai muu luova tekeminen tai toiminta jne.). Kolmas tapa on löytää jokaiselle ryhmäläiselle keino vapaa-ajan rentoutumiseen. Kaikkia keinoja voi myös halutessaan yhdistää. Tästä voi valita monelle ryhmäkerralle mielekästä tekemistä.

Netti ja some: Ryhmäkerroilla olisi hyvä keskustella, miten netissä ja somessa kuuluu käyttäytyä. Lisäksi voi pohtia ryhmälle yhteisen keskustelukanavan luomista joistain esitetyistä vaihtoehdoista (tai muualtakin). Esimerkkinä ryhmän oma blogi? Oma Facebook-ryhmä? Vaihtoehtona voi olla myös löytää ryhmäläisille keino tuoda omaa kokemustaan esiin tai toteuttaa itseään yksin esimerkiksi blogi/vlogi -muodossa. Voitte myös esimerkiksi sopia ryhmäkerroille, että jokainen ryhmäkerta joku ryhmäläinen tuo oman blogitekstinsä tai muun vastaavan tuotoksen, esittelee sen muulle ryhmälle ja halutessa sen voi julkaista haluamallanne tavalla esimerkiksi mahdollisena Moip!-blogina.

Kuva 1. Käyttöohjeet osa 1

Miten puhua asioista: Yksi keino hyödyntää tätä aihetta on käydä läpi case-videot ja keskustella niistä. Tämän lisäksi voi keskustella omista kokemuksista, mikä niissä on hyvää/huonoa. Miten ja missä asioista voi puhua? Mitä hyötyä on puhua näistä asioista? Tämä on mielestämme tärkeä ryhmäkerran aihe. Tekstiosuudessa on esimerkiksi Mitä sinulle kuuluu -kortit, joita voi käydä läpi. Vuorovaikutustaitoja voi myös opetella ja harjoitella ryhmäkerroilla, jopa draaman keinoin niin halutessaan.

Auta meitä: Yhdellä ryhmäkerralla voi suunnitella sisällön, mitä haluaa videoihin tai teksteihin ja toisella ryhmäkerralla kuvata ja/tai kirjoittaa ja lopuksi lisätä ne tämän käyttöohjeen neuvojen mukaan tarjottimeen. Näitä voi myös ryhmäkerroilla kuvata, vaikka niitä ei haluaisi lisätä tarjottimeen. Ryhmää on hyvä muistuttaa, että heidän panoksensa ja kokemuksensa esiin tuominen tarjottimelle on tärkeää.

Mistä muualta apua: Ryhmäkerralla voi pohtia, millainen avuntarve vielä on jäljellä. Mihin ryhmäläiset haluaisivat apua? Ryhmä voi käydä yhdessä tutustumassa eri paikkoihin tai käydä läpi ryhmäkerroilla, miten eri paikkoihin pääsee/voi hakea. Kukin ryhmäläisistä voi myös itsenäisesti käydä näitä läpi.

Tarjotinta on lupa näyttää kokonaisuudessaan Moip!-ryhmille. Case-videoista **emme** kuitenkaan ole pyytäneet lupaa näyttää missään muualla kuin Moip!ssa. Muistitikulla on kuitenkin myös ryhmäläisille jaettava tarjotin, josta on poistettu case-videot. Tämä versio on vapaasti näytettävissä myös julkisesti, mutta se on pääsääntöisesti suunniteltu Moip!-prosessia käyville ja käyneille nuorille aikuisille.

Miten tarjotinta täydennetään?

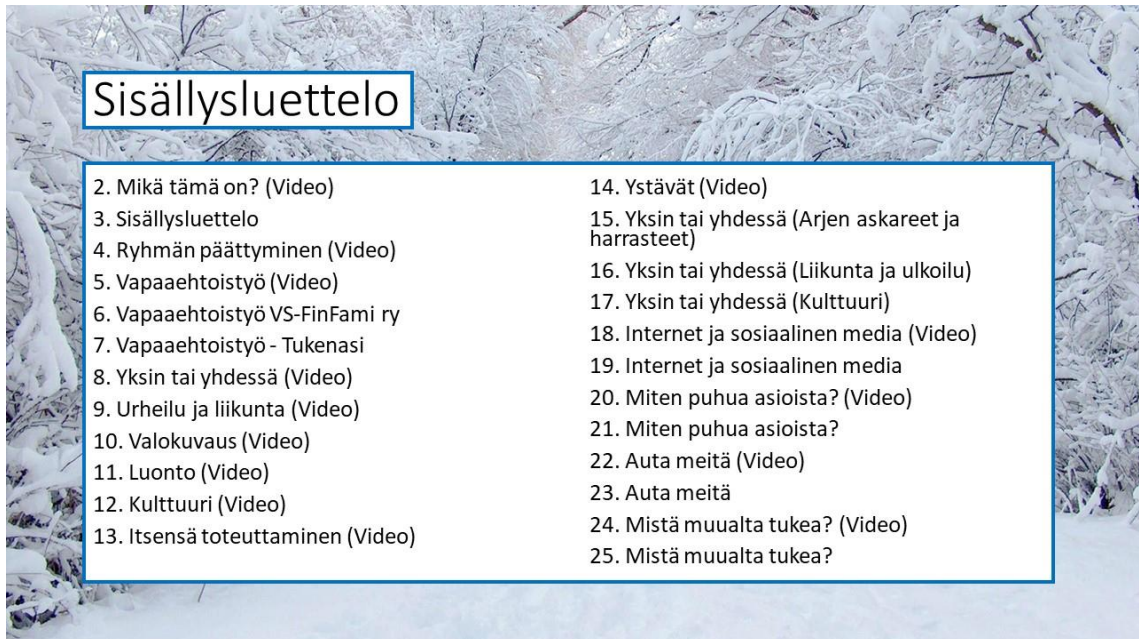
Tarjotinta on lupa ja toive täydentää kaikilta osin. Täydentäminen tapahtuu aina työntekijällä olevaan alkuperäiseen PowerPoint-esitykseen. Tarjottimeen voi lisätä dioja, joihin saa taustakuvan antamamme muistitikun mukana. Sisällysluettelo pitää päivittää silloin manuaalisesti. Taustakuvaa saa muuttaa halutessaan. Lisäksi jo olemassa oleviin dioihin voi vapaasti tehdä lisäyksiä tai lisätä kohtia. Myös videodioihin voi lisätä uusia videoita ja case-tapauksia.

Tarjottimen koostumus on pääsääntöisesti ensin video, sitten seuraaviin dioihin aiheeseen liittyvä teksti. Videodiojen asettelu on mallia ”Otsikko ja sisältö”. Video lisätään siis sisällön kohdalle. Hyperlinkkien tekstit ovat muutettu sisältöä kuvaaviksi pitkän linkin sijaan. Emme ole sisällyttäneet päivämääriä esimerkiksi vapaaehtoistyön kursseihin, vaan pyritty laittamaan linkit, joista tarkemmat päivämäärät löytyvät aina myös tulevaisuudessa. Tarjottimen laatikot on tehty lisäämällä muoto, jonka täyttöväri on valkoinen ja reunat ovat 3pt-paksuiset siniset viivat. Laatikko on sitten siirretty taaksepäin, jotta teksti näkyy laatikossa.

Kuva 2. Käyttöohjeet osa 2

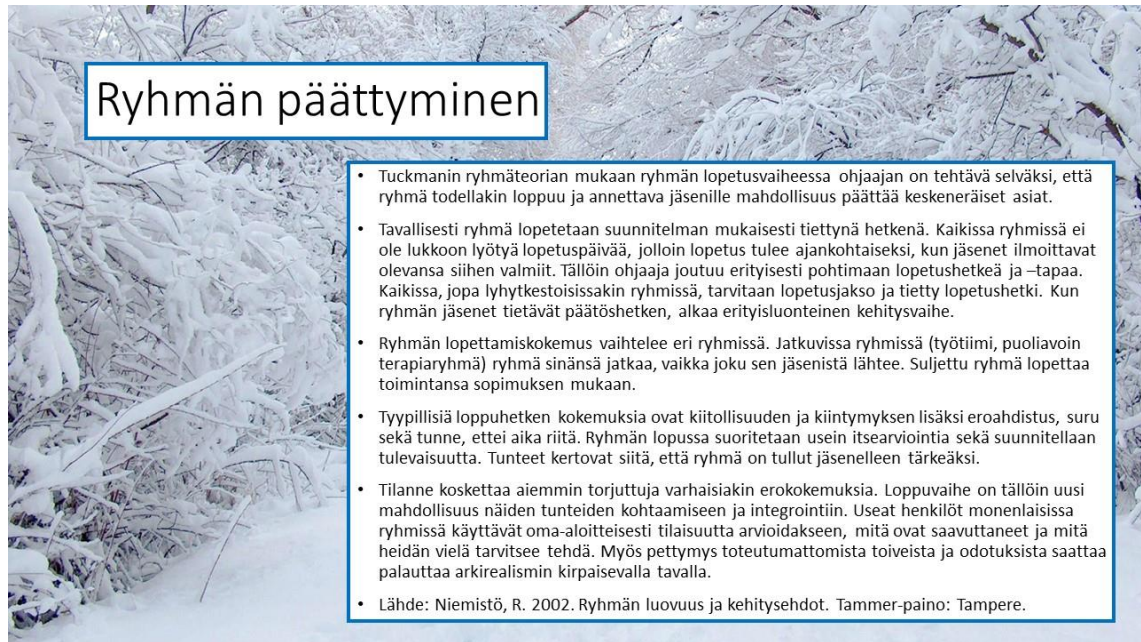


Kuva 3. Kansilehti




Sisällysluettelo	
2. Mikä tämä on? (Video)	14. Ystävät (Video)
3. Sisällysluettelo	15. Yksin tai yhdessä (Arjen askareet ja harrasteet)
4. Ryhmän päättymisen (Video)	16. Yksin tai yhdessä (Liikunta ja ulkoilu)
5. Vapaaehtoistyö (Video)	17. Yksin tai yhdessä (Kulttuuri)
6. Vapaaehtoistyö VS-FinFami ry	18. Internet ja sosiaalinen media (Video)
7. Vapaaehtoistyö - Tukenasi	19. Internet ja sosiaalinen media
8. Yksin tai yhdessä (Video)	20. Miten puhua asioista? (Video)
9. Urheilu ja liikunta (Video)	21. Miten puhua asioista?
10. Valokuvaus (Video)	22. Auta meitä (Video)
11. Luonto (Video)	23. Auta meitä
12. Kulttuuri (Video)	24. Mistä muualta tukea? (Video)
13. Itsensä toteuttaminen (Video)	25. Mistä muualta tukea?

Kuva 4. Sisällysluettelo



Kuva 5. Ryhmän päättyminen



Vapaaehtoistyö VS-FinFami ry

- Vertaisneuvojakoulutus
 - Aiempaa koulutusta tai kokemusta sosiaali- ja terveysalalta ei tarvita. Vertaistuki perustuu vapaaehtoisen omiin kokemuksiin. Vertaisneuvojan tehtävä on kuunnella, rohkaista ja antaa toivoa. Jos olet kiinnostunut toimimaan vertaisneuvojana tai haluat kuulla lisää hankkeesta tai vapaaehtoistyöstä, otathan yhteyttä projektityöntekijöihin. www.auttavaomainen.fi
- Auttava omainen –työpajakoulutus
 - Koulutus sisältää haastattelun, vapaaehtoistyön perusteet, tietoa mielenterveyden häiriöistä, kriiseistä ja päihdeongelmista sekä tietoa vapaaehtoisen hyvinvoinnista ja jaksamisesta. www.auttavaomainen.fi
- Vapaaehtoiskoulutus
 - Vapaaehtoiset toimivat mm. vertaisohjaajina, tukihenkilöinä, kokemuskouluttajina, luottamushenkilöinä ja talkoolaisina. Vapaaehtoisille järjestämme peruskoulutuksen, lisäkoulutuksia ja lisäksi tarjoamme työnohjausta ja virkistystä. Uusien vapaaehtoisten koulutukset keväällä 2018. www.vsfinfami.fi
- MoipI-mentorointi
 - Ryhmäprosessin ja MoipI-mentorikoulutuksen käyneet 16-29-vuotiaat nuoret aikuiset voivat toimia MoipI:ssa mentoreina ja/tai vertaiskavereina. Kakkosryhmän mentorit koulutetaan alkuvuonna 2018. www.moipfinfami.fi
- Kokemuskouluttajat
 - Yhdistyksen koulutetut kokemuskouluttajat kertovat oman tarinansa mielenterveysomaisena ja sen vaikutuksista omaan elämäänsä. Kokemuskouluttajia voi kysyä esim. oppilaitoksiin tunneille, luennoille, seminaareihin ja työpaikoille kehittämisspäiviin. Tarkemmin kokemuskoulutuksesta osoitteessa www.kokemuskoulutus.fi.
- Prospect-koulutus
 - FinFamin Prospect-vertaisryhmätoiminta avaa uusia näköaloja henkilöille, joilla on omakohtaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujan omaisena tai läheisenä. Prospect-ohjaajan tulee itse olla käynyt Moip-ryhmäprosessi. Ryhmä kokoontuu kymmenen kertaa. Ryhmään otetaan max. 12 henkilöä. www.auttavaomainen.fi -> Omaisille -> Prospect-vertaisryhmä.

Kuva 6. Vapaaehtoistyö yhdistyksessä

Vapaaehtoistyö – Tukenasi

- Tukenasi – Turun Kaupunkilähetys ry.

- [Koutsiksi työelämään siirtyvälle](#) - Oma Koutsi auttaa nuorta opintoihin ja työllistymiseen liittyvissä asioissa. Tapaamisissa harjoitellaan työnhakua, opiskelutaitoja, arjenhallintaa, virallisten asioiden hoitamista ja sosiaalisia taitoja.
- [Tueksi itsenäiseen asumiseen](#) - TUAS – Nuorten tuetun asumisen tavoitteena on tukea 18–25 –vuotiaita itsenäistymisvaiheessa olevia, sekä yksin asumista ja elämistä opettelevia nuoria. Toimintaa toteutetaan ammatillisesti ohjatun vapaaehtoistyöhön perustuvan tukihenkilötoiminnan sekä moniammatillisen verkostotyön keinoin. Toiminta on kohdennettu nuorille, joilla ei ole tukiverkostoa tai jotka eivät ole muun vastaavan lakisääteisen tuen piirissä.
- [Vapaaehtoiseksi 60+ toimintaan](#) - Senioripysäkillä voit toimia vapaaehtoisena tukihenkilönä tai ryhmänohjaajana. IKÄTUKI-tukihenkilötoiminta tarjoaa tukeaan 60+ -vuotiaille vaikeissa elämänmuutostilanteissa. Ryhmänohjaajat toimivat pareittain. Ryhmät ovat luonteeltaan keskusteluryhmiä, mutta sisällöissä saat käyttää omaa osaamistasi ja vahvuuksiasi.

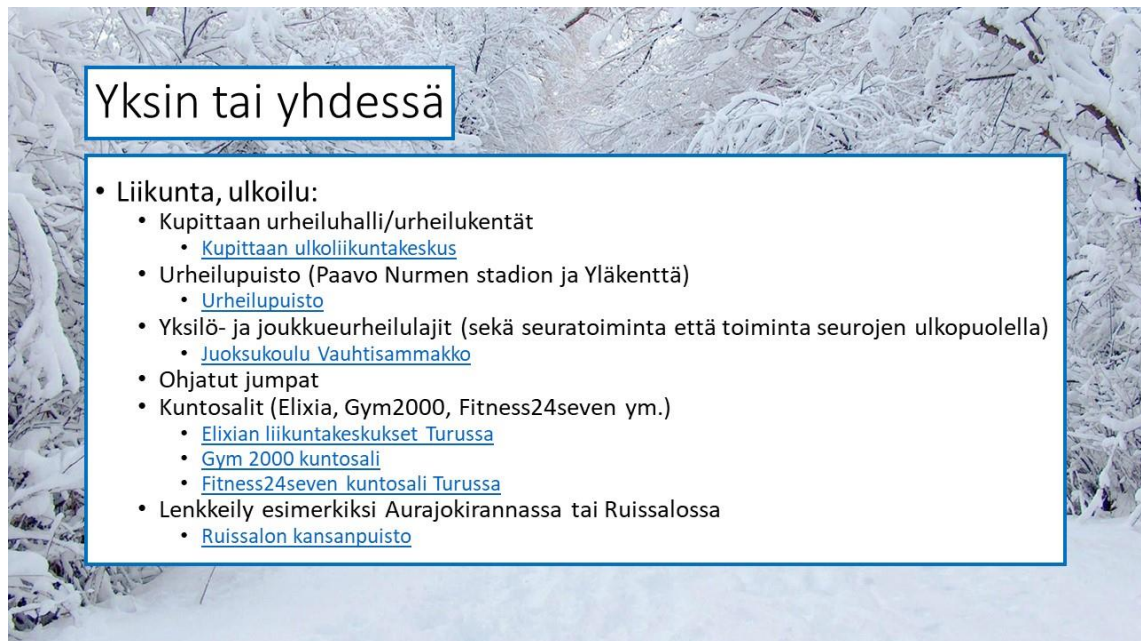
Kuva 7. Vapaaehtoistyö muualla



Yksin tai yhdessä

- Arjen askareet: esimerkiksi
 - Ruuanlaitto
 - [Kotikokki](#) (Reseptejä)
 - [Atria](#) (Reseptejä)
 - [Valio](#) (Reseptejä)
 - Käsityöt
 - [Kotivinkki](#) (Käsityövinkkejä)
 - Piirtäminen
 - Kirjoittaminen
 - Muu taide
- Mitä voin tehdä Turussa tai Salossa?
 - [Nuorille suunnattuja tapahtumia Turussa](#)
 - [Nuorille suunnattuja harrasteita Turussa](#)
 - [Nuorille suunnattuja tapahtumia Salossa](#)

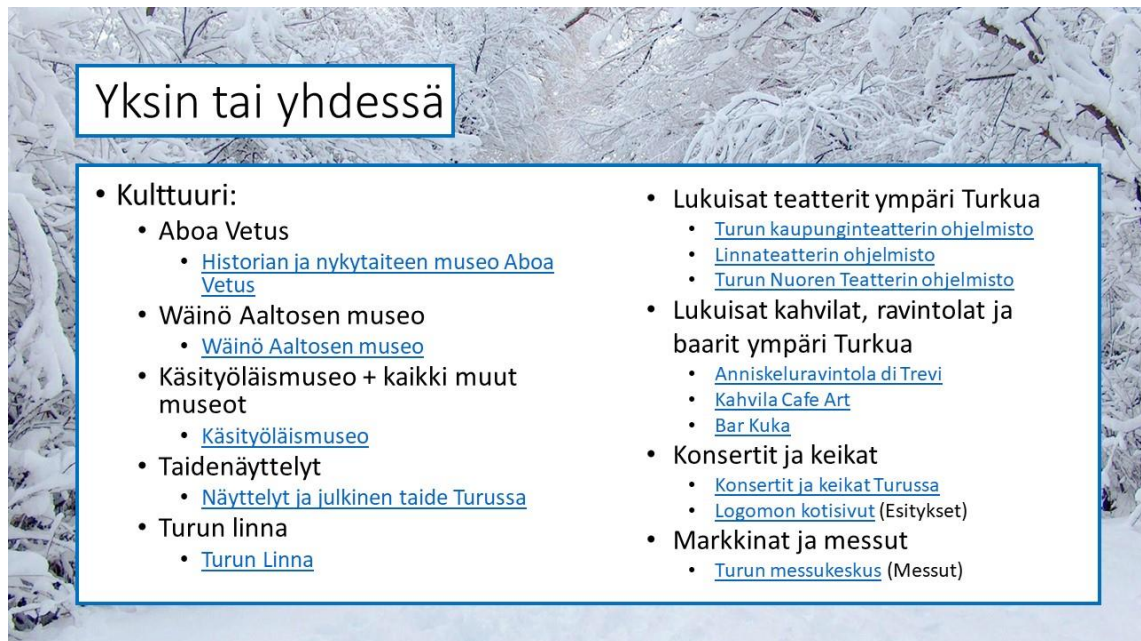
Kuva 8. Yksin tai yhdessä osa 1



Yksin tai yhdessä

- Liikunta, ulkoilu:
 - Kupittaaan urheiluhalli/urheilukentät
 - [Kupittaaan ulkoliikuntakeskus](#)
 - Urheilupuisto (Paavo Nurmen stadion ja Yläkenttä)
 - [Urheilupuisto](#)
 - Yksilö- ja joukkueurheilulajit (sekä seuratoiminta että toiminta seurojen ulkopuolella)
 - [Juoksukoulu Vauhtisammakko](#)
 - Ohjatut jumpat
 - Kuntosalit (Elixia, Gym2000, Fitness24seven ym.)
 - [Elixian liikuntakeskukset Turussa](#)
 - [Gym 2000 kuntosali](#)
 - [Fitness24seven kuntosali Turussa](#)
 - Lenkkeily esimerkiksi Aurajokirannassa tai Ruissalossa
 - [Ruissalon kansanpuisto](#)

Kuva 9. Yksin tai yhdessä osa 2.



Yksin tai yhdessä

- Kulttuuri:

- Aboa Vetus
 - [Historian ja nykytaiteen museo Aboa Vetus](#)
- Wäinö Aaltosen museo
 - [Wäinö Aaltosen museo](#)
- Käsityöläismuseo + kaikki muut museot
 - [Käsityöläismuseo](#)
- Taidenäyttelyt
 - [Näyttelyt ja julkinen taide Turussa](#)
- Turun linna
 - [Turun Linna](#)

- Lukuisat teatterit ympäri Turkua

- [Turun kaupunginteatterin ohjelmisto](#)
- [Linnateatterin ohjelmisto](#)
- [Turun Nuoren Teatterin ohjelmisto](#)

- Lukuisat kahvilat, ravintolat ja baarit ympäri Turkua

- [Anniskeluravintola di Trevi](#)
- [Kahvila Cafe Art](#)
- [Bar Kuka](#)

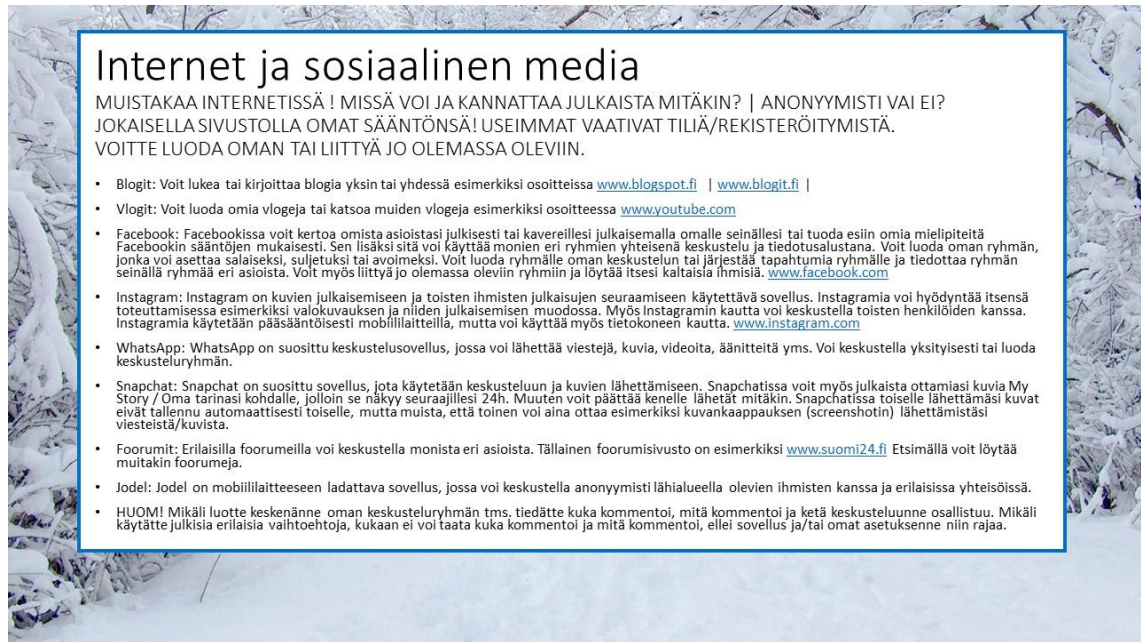
- Konsertit ja keikat

- [Konsertit ja keikat Turussa](#)
- [Logomon kotisivut](#) (Esitykset)

- Markkinat ja messut

- [Turun messukeskus](#) (Messut)

Kuva 10. Yksin tai yhdessä osa 3



Internet ja sosiaalinen media

MUISTAKAA INTERNETISSÄ ! MISSÄ VOI JA KANNATTAJAA JULKAISTA MITÄKIN? | ANONYYMISTI VAI EI? JOKAISELLA SIVUSTOLLA OMAT SÄÄNTÖNSÄ! USEIMMAT VAATIVAT TILIÄ/REKISTERÖITYMISTÄ. VOITTE LUODA OMAN TAI LIITTYÄ JO OLEMASSA OLEVIIN.

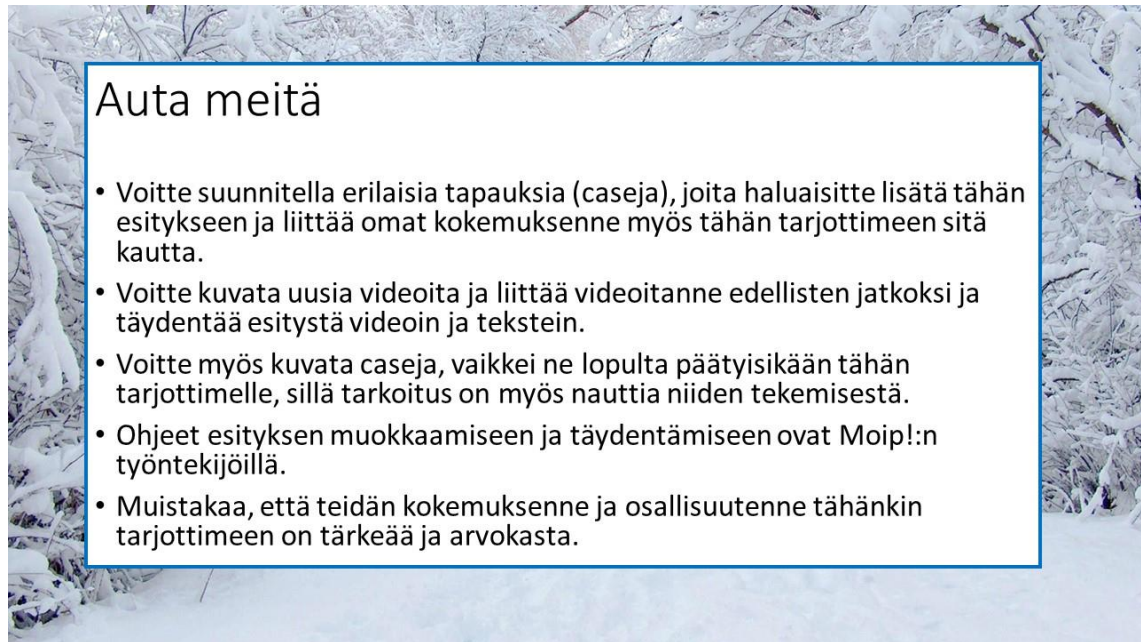
- Blogit: Voit lukea tai kirjoittaa blogia yksin tai yhdessä esimerkiksi osoitteissa www.blogspot.fi | www.blogit.fi |
- Vlogit: Voit luoda omia vlogeja tai katsoa muiden vlogeja esimerkiksi osoitteessa www.youtube.com
- Facebook: Facebookissa voit kertoa omista asioistasi julkisesti tai kavereillesi julkaisemalla omalle seinällesi tai tuoda esiin omia mielipiteitä Facebookin sääntöjen mukaisesti. Sen lisäksi sitä voi käyttää monien eri ryhmien yhteisenä keskustelu- ja tiedotusalueena. Voit luoda oman ryhmän, jonka voi asettaa salaiseksi, suljetuksi tai avoimeksi. Voit luoda ryhmälle oman keskustelun tai järjestää tapahtumia ryhmälle ja tiedottaa ryhmän seinällä ryhmää eri asioista. Voit myös liittyä jo olemassa oleviin ryhmiin ja löytää itsesi kaltaisia ihmisiä. www.facebook.com
- Instagram: Instagram on kuvien julkaisemiseen ja toisten ihmisten julkaisujen seuraamiseen käytettävä sovellus. Instagramia voi hyödyntää itsensä toteuttamisessa esimerkiksi valokuvauksen ja niiden julkaisemisen muodossa. Myös Instagramin kautta voi keskustella toisten henkilöiden kanssa. Instagramia käytetään pääsääntöisesti mobiililaitteilla, mutta voi käyttää myös tietokoneen kautta. www.instagram.com
- WhatsApp: WhatsApp on suosittu keskustelusovellus, jossa voi lähettää viestejä, kuvia, videoita, äänitteitä yms. Voi keskustella yksityisesti tai luoda keskusteluryhmän.
- Snapchat: Snapchat on suosittu sovellus, jota käytetään keskusteluun ja kuvien lähettämiseen. Snapchatissa voit myös julkaista ottamiasi kuvia My Story / Oma tarinasi kohdalle, jolloin se näkyy seuraajillesi 24h. Muuten voit päättää kenelle lähetät mitäkin. Snapchatissa toiselle lähettämäsi kuvat eivät tallennu automaattisesti toiselle, mutta muista, että toinen voi aina ottaa esimerkiksi kuvankaappauksen (screenshotin) lähettämästäsi viesteistä/kuvista.
- Foorumit: Erilaisilla foorumeilla voi keskustella monista eri asioista. Tällainen foorumisivusto on esimerkiksi www.suomi24.fi. Etsimällä voit löytää muitakin foorumeja.
- Jodel: Jodel on mobiililaitteeseen ladattava sovellus, jossa voi keskustella anonymisti lähialueella olevien ihmisten kanssa ja erilaisissa yhteisöissä.
- HUOM! Mikäli luotte keskenänne oman keskusteluryhmän tms. tiedätte kuka kommentoi, mitä kommentoi ja ketä keskusteluunne osallistuu. Mikäli käytätte julkisia erilaisia vaihtoehtoja, kukaan ei voi taata kuka kommentoi ja mitä kommentoi, ellei sovellus ja/tai omat asetuksette niin rajaa.

Kuva 11. Internet ja sosiaalinen media

Miten puhua asioista?

- Tärkeää on tunnistaa millainen vuorovaikutus tukee ja kasvattaa omaa hyvinvointia, ja millaisia ihmissuhteita on hyvä pitää yllä.
- Yksi tapa keskustella omasta sekä muiden hyvinvoinnista on hyödyntämällä esimerkiksi Mitä sinulle kuuluu –kortteja. Niitä voi käyttää yksin, ryhmässä tai parin kanssa. [Yleisesti korteista mielenterveysseuran sivuilla](#) | [Mitä sinulle kuuluu -kortit PDF-muodossa](#)
- [Vuorovaikutustaitoja voi oppia](#). Ne tarkoittavat kykyä ja halua vaihtaa ajatuksia, kokemuksia, mielipiteitä tai tekoja toisten kanssa ja toimia yhdessä.
- Pohdi, onko sinulla hyviä tai huonoja kokemuksia siitä, miten esimerkiksi omaisasioista on puhuttu, miten niihin on reagoitu tai miten ne on otettu esille. Miten ne olisivat menneet paremmin? Mikä niissä oli hyvää? Voitte pohtia tätä ryhmäkerroilla tai kotona. Asioiden kirjoittaminen ylös itselleen voi auttaa löytämään toimivia malleja toimia erilaisissa tilanteissa. Esimerkiksi: Miten odotit tilanteen menevän? Miten tilanne meni? Mikä olisi voinut mennä paremmin? Mikä tilanteessa oli hyvää? Millä muulla tavalla voisi toimia?
- Näytelkää tilanteita ja pohtikaa, mikä niissä oli hyvää ja mikä huonoa.

Kuva 12. Miten puhua asioista?



Auta meitä

- Voitte suunnitella erilaisia tapauksia (caseja), joita haluaisitte lisätä tähän esitykseen ja liittää omat kokemuksenne myös tähän tarjottimeen sitä kautta.
- Voitte kuvata uusia videoita ja liittää videoitanne edellisten jatkoksi ja täydentää esitystä videoin ja tekstein.
- Voitte myös kuvata caseja, vaikkei ne lopulta päätyisikään tähän tarjottimelle, sillä tarkoitus on myös nauttia niiden tekemisestä.
- Ohjeet esityksen muokkaamiseen ja täydentämiseen ovat Moip!:-n työntekijöillä.
- Muistakaa, että teidän kokemuksenne ja osallisuutenne tähänkin tarjottimeen on tärkeää ja arvokasta.

Kuva 13. Auta meitä – tarjottimen täydennys

Mistä muualta tukea?

- **ITU ry:** Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry on vuonna 1984 perustettu psyykkisesti sairastuneiden potilasyhdistys, jossa kaikki toiminta perustuu kokemusasiantuntijuuteen ja vertaistukeen. [ITU ry:n kotisivut](#)
- **Tsemppi/Tsemppari:** Monipalvelukeskus **Tsemppi** tuottaa monipuolisia kuntoutus- ja ennaltaehkäiseviä palveluja mielenterveysasiakkaille, työttömille ja muille asiakkaillemme. [Tsemppin kotisivut](#) | **Tsemppari** - Nuorten Aikuisten Kohtaamispaikka tarjoaa avointa matalan kynnyksen toimintaa 18 - 29 vuotiaille nuorille aikuisille mielenterveyden tueksi. Toimintamme on ammatillisesti ohjattua, eikä vaadi sitoutumista. [Tsempparin sivut](#)
- **NMKY:n Toivo:** Nuorten Kohtaamispaikka **Toivo** on RAY:n tukema avoin kohtaamispaikka kaikille 17-28-vuotiaille nuorille aikuisille. Toivo tarjoaa aktivoivaa ja mielekästä päivätoimintaa, muiden seuraa, apua ja ohjausta sekä paikan, jossa voi vaikka vain viettää aikaa. Toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja maksutonta. [Toivon kotisivut](#)
- **Tukenasi, Turun kaupunkilähetys ry:** Turun kaupunkilähetys ry tarjoaa vapaaehtoisten kautta ohjausta ja tukea työelämään ja opiskeluun sekä asumiseen ja itsenäistymiseen. [Tukenasi, nuorten tuen sivut](#)
- **Turun Ohjaamo:** **Turun Ohjaamo** on palvelupiste alle 30-vuotiaille nuorille Turun ydinkeskustassa, josta löydät useita nuorten palveluja saman katon alta. Ohjaamossa on nuorille tarjolla muun muassa työllistymispalveluja sekä tieto- ja neuvontapalveluja. Ohjaamossa voit asioida ilmaiseksi ja ilman lähetettä. [Ohjaamon kotisivut](#)
- **Kota ry:** **Kota ry:n** tehtävä on edistää tuen tarpeessa olevien lasten, nuorten ja perheiden arjen hallintaa kehittämällä ja soveltamalla seikkailukasvatuksen menetelmiä. Kota ry toteuttaa yhteistyössä sosiaali-, kasvatus- ja kuntoutusalan toimijoiden kanssa kehittämishankkeita sekä kurssi- ja ohjaustoimintaa ja asiantuntijapalveluita. [Kota ry:n kotisivut](#)
- **Terveystieteiden tutkimuskeskus:** Kuntasi terveydenhuollon päivystykseen voi ottaa yhteyttä, mikäli oma tai omaisen henkinen tai fyysinen terveydentila on vaarassa.
 - Turun alueen päivystyspalvelut on keskitetty Tyksin T-sairaalaan sijaitsevaan yhteispäivystykseen, jossa hoidetaan äkillisesti sairastuneita ja loukkaantuneita erikoissairaanhoidon vaativia potilaita. [Turun alueen yhteispäivystys](#)
 - T-sairaalaan toimii myös [mielenterveys- ja päihdepäivystys](#) sekä [alueellinen hammaslääkäripäivystys](#).
 - Ennen lähtöä päivystykseen, soita aina neuvontaamme, puh. 02 313 8800.

Kuva 14. Mistä muualta tukea?

HAASTATTELUIHIN LIITTYVÄT KUVAT

Teemahaastattelu : Työntekijöille

Teemat:

Mitä tarjottimelle tulee suoraan yhdistykseltä?

- Sisältö?
- Mitä osallistuminen vaatii?
- Kuka voi osallistua?
- Milloin?
- Kustannukset?

Ehdotuksia tarjottimen sisällöstä

- Mihin ryhmäläiset ovat valmiita?

Ehdotuksia tarjottimen muodosta

Mitkä ovat omat keinot arjessa selviämiseen?

- Voiko niitä hyödyntää Moip!ssa?

Teemahaastattelu : Projektiryhmäläisille

Teemat:

Mitä odotuksia tarjottimelta?

Mitä mieltä tällaisesta tarjottimesta?

- Onko videototeutus hyvä vai huono?

Mitä mieltä ryhmäläiset ovat jo tulleista ehdotuksista sisällön suhteen?

Mitä muita kohtia pitäisi olla?

Olisivatko valmiita itse valitsemaan esille tulleista aiheista?

Mitkä ovat omat keinot arjessa selviämiseen?

- Ohjaisitteko niitä muille ryhmässä?

Kuva 15. Teemahaastattelulomake



MIHIN?

Teemme opinnäytetyötä Moip!-projektiin. Opinnäytetyön aiheena on toimintatarjotin, joka esittää mitä vaihtoehtoja teille on esimerkiksi tarjolla ryhmän päättymisen jälkeen ja mitkä asiat ovat teitä auttaneet ryhmän aikana.

MIKSI?

Teidän osallisuutenne on erittäin tärkeää, jotta tarjottimesta tulee teille sopiva. Teillä on myös käytännön kokemus asioista ja omista voimavaroistanne ryhmän loppuvaiheessa. Voitte itse vaikuttaa siihen, mitä vaihtoehtoja tarjotin esittelee. Voitte tukea toisianne ja tulevia Moip!-ryhmiä tarjottimen kautta.

HAASTATTELU & KEHITYSKESKUSTELU

Haluaisimme haastatella teitä yksitellen koskien toivomuksianne opinnäytetyömme sisältöä kohtaan, millaiseen toimintaan tai tekemiseen olisitte valmiita sekä mitkä asiat ovat auttaneet teitä prosessissanne ja projektin aikana. Lisäksi haluaisimme keskustella kanssanne ryhmässä samoista aiheista vielä avoimesti. Haastattelut ja keskustelu pidettäisiin huhtikuun aikana.

Osallistuminen haastatteluun ja kehityskeskusteluun on vapaaehtoista. Haluaisimme äänittää haastattelut ja ryhmäkeskustelun, mikäli se teille sopii. Äänitteet hävitetään sen jälkeen, kun olemme hyödyntäneet niitä opinnäytetyössämme. Äänitteet kuulevat vain Akseli ja Aku. Ehdotuksenne tulevat näkymään opinnäytetyössä ja toimintatarjottimessa, mutta nimenne yms. muutamme tunnistamisen estämiseksi. Keskusteltavat asiat ovat salassapidettäviä. Niitä tullaan hyödyntämään toimintatarjottimen sisällön kokoamisessa ja sen perustelemissa. Haluamme lisätä nimettömästi myös keinoja, jotka ovat teitä auttaneet selviämään, jotta toisetkin voivat kokeilla samoja keinoja.

Kuva 16. Infokirje

PROSESSIKUVAUS

Aikataulu	Kehittämistö	Toimijat	Menetelmät	Tuotetut materiaalit	
Joulukuu 2016	Toimeksiannon sopiminen ja aiheen valinta	Toimeksiantaja			Suunnittelu ja aloitus
Tammikuu - helmikuu 2017	Tietoperustan laatiminen		Kirjallisuuden ja tietolähteiden lukeminen	Teoriapohjan kehittämistöölle	
Maaliskuu 2017	Tietoperustan laatiminen	Opinnäytetyön ohjaava opettaja	Ohjauskeskustelu opettajan kanssa/Kirjallisuuden lukeminen	Teoriapohjan viimeistely/haastattelupohjat	
Huhtikuu 2017	Kehittämistöön muoto ja sisältö	Projektityöntekijät (2)/ yhdistyksen työntekijä	Teemahaastattelu	Muistio ja äänite haastattelusta	Toteutus ja viimeistely
Toukokuu - heinäkuu 2017	Kehittämistöön lopullinen muoto ja sisältö	Projektiryhmäläisiä (3)/Ohjaava opettaja	Teemahaastattelu/Dialoginen kehittämiskeskustelu/Ohjauskeskustelu opettajan kanssa	Muistio ja äänitteet haastattelusta ja keskustelusta	
Elokuu - lokakuu 2017	Tuotoksen kasaaminen	Projektiryhmäläisiä (2)	Dialoginen kehittämiskeskustelu, palautteen kyseleminen suullisesti	Tuotoksen videot ja tekstisisältö	
Lokakuu 2017	Tuotoksen viimeistely			Palautettava tuotos	Valmis
Marsskuu 2017	Tuotoksen viimeistely & palautus	Toimeksiantaja	Palautteen keruu suullisesti, viime hetken muutokset	Valmis tuotos	

Taulukko 1. Prosessikuvaus